REGULA N^0 1 Dacă vrei să inviți un băiat în oraș, nu mai sta pe gânduri! În caz că te refuză, ghinionul lui!

REGULA N^0 9 Dacă tu și prietena ta v-ați îndrăgostit de același tip, discutați deschis despre această problemă.

REGULA N^0 20 Nu-i spune niciodată unui tip că nu-ți place cum sărută. Mai bine arată-i cum s-o facă!

Fetelor, fiți pe față: gata cu plânsul în pernă și cu oftatul în timpul orelor! De acum sunteți puternice, sigure pe voi și irezistibile, fiindcă aveți o armă secretă, cu care îi veți da gata:

Cum să-l faci praf

Țineți deci cont de cele 31 de reguli: veți descoperi că știți exact ce vreți și nu vă va fi teamă să treceți la acțiune.

În pregătire

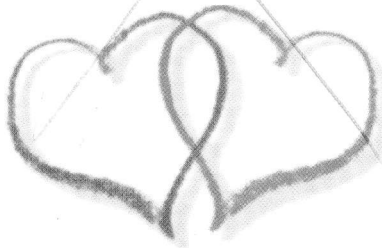
Cu ce tip te potrivești?

peste 25 de teste care te vor ajuta să te cunoști mai bine și să alegi băiatul potrivit

ISBN: 973-8113-27-X **Preț: 29.500 lei**

colecția **Adolescent**

Cum să-l faci praf



sau *31 de reguli* pentru
a-ți aranja o întâlnire
a-i da gata pe băieți
a avea o relație trăznet

meg schneider

HIPARION

Toate drepturile rezervate. Nici un fragment din această carte nu poate fi reprodus sau transmis sub nici o formă și prin nici un fel de mijloace: electronice, mecanice, fotocopiere sau înregistrare, fără permisiunea în scris a editorului.

Copyright © 2001 HIPARION

Meg Schneider
„The Rules for Teens - how to keep your crush crushing on you and other tips on dating, boys and relationships",
published by SCHOLASTIC INC., August 2000

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale
SCHNEIDER, MEG
Cum să-l faci praf: 31 de reguli pentru a-ți aranja o întâlnire, a-i da gata pe băieți și a avea o relație trăznet / Meg Schneider
Cluj-Napoca: Hiparion 2001
p.: 160; 105/171 mm (Adolescent)
ISBN 973-8113-27-X
177.6

Traducere: Stela Cornețanu, Anda Oprea-Aron, Nadia Suciu
Tehnoredactare: Gheorghe Gal
Coordonator: Manuela Georges

Vizitați-ne la:
www.hiparion.ro/adolescent.html
și contactați-ne la:
adolescent@hiparion.ro

PRINTED IN ROMANIA

Cum să-l faci praf

31 de reguli pentru a-ți aranja o întâlnire a-i da gata pe băieți a avea o relație trăznet

CUPRINS

REGULA #1
DACĂ VREI SĂ INVITI UN BĂIAT ÎN ORAS, NU MAI STA PE GÂNDURI! ÎN CAZ CĂ TE REFUZĂ, GHINIONUL LUI! 9

REGULA #2
FAPTUL CĂ UN TIP ARATĂ SUPER NU ÎNSEAMNĂ CĂ ȚI SE POTRIVESTE 14

REGULA #3
NU-I SPUNE POVESTEA VIEȚII TALE DE LA PRIMA ÎNTÂLNIRE 19

REGULA #4
NU-I MAI STUDIA ATÂT COMPORTAMENTUL; SAVUREAZĂ PUR SI SIMPLU FIECARE MOMENT AL ÎNTÂLNIRII 24

REGULA #5
NU TE ASTEPTA SĂ FACĂ EL MEREU CINSTE 29

REGULA #6
NU TE APUCA SĂ CHICOTESTI CU O PRIETENĂ APROPO DE LUCRURI NUMAI DE VOI STIUTE CÂND ESTI CU UN TIP 34

REGULA #7
NU-I PERMITE PRIETENULUI TĂU SĂ TE STRESEZE ÎN LEGĂTURĂ CU ORA LA CARE TREBUIE SĂ TE ÎNTORCI ACASĂ 38

REGULA #8
DACĂ ÎȚI PROPUNE MEREU ÎN ULTIMA CLIPĂ SĂ IEȘITI UNDEVA, REFUZĂ-I INVITAȚIA! 42

REGULA #9
DACĂ TU SI PRIETENA TA V-AȚI ÎNDRĂGOSTIT DE ACELASI TIP, DISCUTATI DESCHIS DESPRE ACEASTĂ PROBLEMĂ 46

REGULA #10
NU MÂNCA DOAR CÂT O VRĂBIUȚĂ CÂND IEȘITI ÎMPREUNĂ 52

REGULA #11
NU FLIRTA DACĂ NU TE INTERESEAZĂ PERSOANA! 57

REGULA #12
NU-ȚI IROSI TIMPUL FĂCÂND PE INTERESANTA. DACĂ ÎL PLACI, SPUNE-I-O! 61

REGULA #13
DACĂ TE-AI ÎNDRĂGOSTIT DE UN BĂIAT MAI MARE DECÂT TINE, NU ÎNCERCA SĂ PARI MAI MATURĂ DECÂT ESTI ÎN REALITATE 65

REGULA #14
NU TREBUIE SĂ SARI CU COARDA ELASTICĂ DE PE UN ZGÂRIE-NORI CA SĂ-L IMPRESIONEZI 70

REGULA #15
NU RĂMÂNE CU EL DOAR DE DRAGUL DE A AVEA UN PRIETEN 75

REGULA #16
DACĂ ÎȚI SPUNE CĂ NU ÎSI DORESTE O RELAȚIE SERIOASĂ, CREDE-L 80

REGULA #17
DACĂ ESTI SIGURĂ CĂ IUBITUL PRIETENEI TALE O ÎNSEALĂ, ÎNCEARCĂ SĂ-I SPUI FETEI CU TACT ACEST LUCRU 85

REGULA #18
DACĂ SIMȚI CĂ PRIETENUL TĂU NU ARE CURAJUL SĂ TE SĂRUTE, SĂRUTĂ-L TU! 91

REGULA #19
NU CONFUNDA IUBIREA INTERZISĂ CU DRAGOSTEA ADEVĂRATĂ 95

REGULA #20
NU-I SPUNE NICIODATĂ UNUI TIP CĂ NU-ȚI PLACE CUM SĂRUTĂ. MAI BINE ARATĂ-I CUM S-O FACĂ 100

REGULA #21
DACĂ STII CĂ ARE DEJA O PRIETENĂ, LASĂ-L ÎN PACE! 104

REGULA #22
NU RENUNȚA NICIODATĂ LA PLANURILE PE CARE ȚI LE-AI FĂCUT CU O PRIETENĂ PENTRU A TE ÎNTÂLNI CU IUBITUL TĂU (EXCEPTÂND URGENȚELE!) 108

REGULA #23
SĂRUTUL NU E NEAPĂRAT UN PRELUDIU PENTRU ALTCEVA 113

REGULA #24
NU ÎNTREBA NICIODATĂ UN BĂIAT DACĂ TE IUBESTE 117

REGULA #25
DACĂ UN TIP ÎȚI SPUNE CĂ VREA SĂ-SI ÎNTÂLNEASCĂ PRIETENII, NU ÎNSEAMNĂ CĂ NU SE SIMTE BINE ÎN COMPANIA TA 124

REGULA #26
NU TE TEME DE O CEARTĂ BUNĂ! 130

REGULA #27
DACĂ TE TACHINEAZĂ MEREU ÎN PUBLIC, SPUNE-I SĂ ÎNCETEZE... DAR ÎNTRE PATRU OCHI 136

REGULA #28
CHIAR DACĂ DOAR TE-A ÎMBRÂNCIT USOR, CONSIDERĂ CĂ E UN SEMNAL DE ALARMĂ! 141

REGULA #29
NU-I SPUNE NICIODATĂ PRIETENULUI TĂU: „DE CE NU ESTI SI TU CA..." 145

REGULA #30
NU FUGI DUPĂ DOI IEPURI, CĂ N-O SĂ PRINZI NICI UNUL 150

REGULA #31
DACĂ CE TE-AI DESPĂRȚIT DE PRIETENUL TĂU, NU FACE GRESALA SĂ TE ARUNCI ÎNTR-O RELAȚIE SERIOASĂ CU PRIMUL VENIT 155

INTRODUCERE

Întotdeauna vei fi obligată să respecți niște reguli: la școală, pe terenul de sport, acasă - regulile te urmăresc peste tot. Profesorii îți impun regulamentul lor privind modul în care trebuie să arate temele când le prezinți la control. Părinții îți spun la ce oră trebuie să te întorci acasă de la petrecerea la care te duci în week-end. Antrenorul îți impune anumite reguli când ești în cantonament. Numește tu o activitate și vei vedea că automat îți vin în minte și regulile specifice ei. Și, dacă tot trebuie să respecți atâtea reguli, de ce să-ți mai bați capul să urmezi niște reguli și la prima întâlnire cu un tip sau când flirtezi cu cel mai tare băiat din clasă? Ei bine, răspunsul e foarte simplu. Regulile sunt făcute să te ajute. Ele îți oferă o bază solidă, pe care să poți conta întotdeauna. Regulile sunt marfă!

Cuvântul „regulă" ar putea să te sperie la început, deoarece sugerează ideea de a respecta ceva ca literă de lege, de parcă nu ar exista alte soluții. Însă "**Cum să-l faci praf**" îți oferă sfaturi, nu legi ce trebuie respectate. Tu ești cea care decizi dacă vei face primul pas într-o relație sau dacă îi vei spune prietenului tău că trebuie să-ți faci timp și pentru prietenele tale. S-ar putea să descoperi că trebuie să adaptezi puțin regulile la fiecare situație în parte. Ține însă minte că regulile te pot salva

întotdeauna când ai nevoie de un sfat înțelept sau de un drum de urmat.

Relația cu sexul opus nu e deloc ușoară și uneori e greu să-ți dai seama ce ar trebui să spui sau să faci ca să fie totul O.K. Iată de ce "**Cum să-l faci praf**" te va ajuta să fii sigură pe tine și stăpână pe situație în orice moment. Așa că citește cartea de față și nu uita: e cool să respecți cele 31 de reguli!

REGULA # 1

DACĂ VREI SĂ INVIȚI UN BĂIAT ÎN ORAȘ, NU MAI STA PE GÂNDURI! ÎN CAZ CĂ TE REFUZĂ, GHINIONUL LUI!

EȘTI ÎN STAȚIE, așteptând autobuzul și povestești cu Robert. Arzi de dorința de a-l invita să te însoțească la petrecerea dată de Tania, dar nu ți s-a mai întâmplat niciodată să fii tu cea care face invitațiile. Te-ai simți mult mai bine dacă ți-ar propune el acest lucru!
Problema e că el nu prea dă semne că ar vrea să facă o astfel de invitație. Poate că nu-i plac petrecerile. Sau poate că e genul căruia nu-i place să meargă cu o tipă la petreceri. Dar dacă nu te place?!
Răspunsul la toate aceste întrebări poate fi aflat într-un singur fel: invitându-l să te însoțească la chef!
DAR DACĂ TE REFUZĂ?

Vasăzică, doar *băieții* ar trebui să-și asume riscul de a fi refuzați?

Câtă nedreptate!

De fiecare dată când un băiat îi dă întâlnire unei tipe, riscă să fie refuzat. De ce nu ar avea și fetele dreptul de a-și încerca norocul?

Pe vremea bunicii, fetele care le dădeau întâlnire băieților erau considerate prea îndrăznețe. Dar, să fim serioși, între timp lucrurile s-au schimbat!

În ziua de azi, fetele care iau inițiativa sunt considerate „de gașcă". În general, sunt mai încrezătoare în propriile forțe, sunt deschise și mai atente cu ceilalți. La urma urmei, dându-i tu întâlnire unui băiat, îl scutești de stresul pe care îl presupune faptul că te invită să ieși cu el. Gândește-te ce flatată te simți când te invită un băiat să ieși cu el. Fii convinsă că și el va fi la fel de măgulit când i se va propune o întâlnire.

Bineînțeles că odată ce ai decis să fii tu cea care face invitațiile, apar și întrebările. Dacă te refuză, ce-i vei spune? Cum te vei comporta în continuare? Cum te vei simți?

Nu uita, o mare parte din ceea ce vei spune, face, gândi, simți ulterior va depinde de felul în care ai fost refuzată. Sigur că poți trece ușor peste un refuz de genul: „Nu pot să vin la chef pentru că am ceva de făcut cu ai mei". (Un astfel de răspuns fiind ușor acceptat ca o scuză.) Poți probabil face față și unui refuz de genul: „Nu pot veni la chef, pentru că mă întâlnesc cu băieții din echipa de înot". Dar nu-ți va fi ușor să treci peste un refuz care sună cam așa: „Nu pot să te însoțesc, fiindcă mă duc la chef cu Dana" sau „Cred că o să merg singur la chef."

„Am invitat la film un tip care îmi plăcea foarte mult. Era

întotdeauna prietenos cu mine, așa că nu mi s-a părut mare lucru să am eu inițiativa. Dar el m-a refuzat, spunând că își făcuse program cu niște prieteni. Eram sigură că minte. Pe deasupra, părea foarte stânjenit. Așa că am inventat și eu o scuză la fel de neconvingătoare și am întins-o. M-am simțit destul de rănită... dar cred în continuare că a fost super că mi-am luat inima în dinți și l-am invitat la film." – Andreea

S-ar putea să te simți o fraieră că te-ai gândit că o să-ți accepte invitația, rănită că nu pare interesat de tine și furioasă că te-ai pus în situația de a fi vulnerabilă. O astfel de reacție este firească. Poate că vei trage o porție sănătoasă de plâns sau vei da fuga la prietena ta să-i mărturisești că ai făcut cel mai stupid lucru posibil, că te-ai pus într-o situație foarte jenantă. S-ar putea chiar să petreci o noapte albă, gândindu-te că lumea o să te considere o fraieră dacă se va afla de acest eșec.

Dar știi ceva? Ar trebui să te simți mândră, nu stânjenită. Numai cei care riscă câștigă și tu ești o învingătoare pentru că ai avut curajul să încerci să obții ceea ce dorești. Nu trăiești în Epoca de Piatră! Ești cu adevărat o fată modernă. Bravo ție!

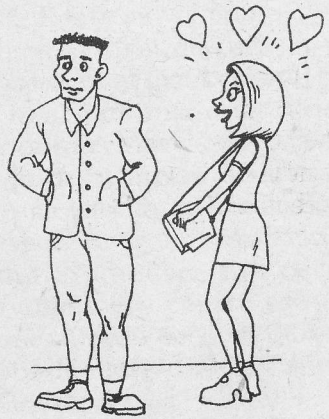
Și ce dacă te refuză? Probabil cel mai bine e să-ți păstrezi calmul și să-i spui: „O.K. M-am gândit că nu strică să te întreb" și apoi să pleci. Nu trebuie să te simți obligată sau să te chinui să mai faci conversație, mai ales având în vedere starea ta de spirit. Și să nu fii surprinsă dacă după puțin timp te va invita el să ieșiți undeva.

Ei, ce zici?

E foarte simplu. Poate că el nu ți-a dat întâlnire până acum pentru că nu i-a trecut prin cap că ai fi interesată de persoana lui. Acum, că are certitudinea că îl placi, n-ar fi de mirare să facă el primul pas cu proxima ocazie.

REGULA # 2

FAPTUL CĂ UN TIP ARATĂ SUPER NU ÎNSEAMNĂ CĂ ȚI SE POTRIVEȘTE.



♥ ♥ ♥

ALEX E UN TIP SUPER. Are un corp superb, niște ochi seducători și un zâmbet senzual. Unde mai pui că e și căpitanul echipei de baschet a liceului. Problema e că tu ești o tipă inteligentă, pe când el nu prea stă bine la capitolul ăsta. Cărți nu prea îi place să citească, iar de vorbit, vorbește numai despre sport. Pe de altă parte, săruturile lui te dau gata, iar prietenelor tale nu le vine să creadă că ai reușit să pui mâna pe el. Partea proastă e că atunci când sunteți împreună te plictisești îngrozitor.

CE-I DE FĂCUT?

♥ ♥ ♥

E incredibil cât de bine te simți atunci când tipul pe care au pus ochii toate fetele devine prietenul tău. E ca și cum ai câștiga locul 1 într-o competiție deloc ușoară. Doar că, de data asta, e un trofeu în carne și oase. Tu știi, însă, că nu e tocmai vorba de un premiu. De fapt, nici o persoană nu poate fi privită astfel. Cât despre el, e pur și simplu un tip care arată bine, cu care îți place să fii văzută.

E normal să te măgulească atenția de care te bucuri din partea unui tip dorit de toate fe-

tele. Dar, fii sinceră, îți mai place ceva la el în afară de faptul că arată superb? Dacă nu aveți nimic în comun și compania lui te plictisește, cu siguranță relația voastră n-o să meargă. Drept urmare, o să trebuiască să te desparți de el, iar despărțirile nu sunt deloc plăcute. Gândește-te că atunci când te desparți de cineva de multe ori simți că se rupe ceva în tine și te încearcă un sentiment de nesiguranță. Iar faptul că relația voastră s-a dovedit a fi superficială, nu va face decât să înrăutățească lucrurile.

Categoric, faptul că ești prietenă cu cel mai drăguț tip din școală îți va da foarte multă încredere în tine; fiindcă dacă tu ai fost cea aleasă, înseamnă că ești deosebită. Și atunci, ia gândește-te, dacă ești atât de specială, mai ai nevoie de el? Bineînțeles că nu.

Și ce-o să se întâmple în cazul în care îți dă el papucii? O să ajungi să simți că nu valorezi nimic, îți vei spune că era de așteptat ca un tip atât de frumos să-și piardă după puțin timp interesul față de tine. Așa că nu vei suferi din cauză că te-ai despărțit de prietenul tău, ci fiindcă ți-ai pierdut încrederea în tine, problemă căreia îi vei face față mult mai greu decât unei despărțiri de un tip care nu-ți place cu adevărat.

Iar în momentul în care îți vei da seama că ai făcut o greșeală și te vei hotărî să te desparți de el... surprise! Vei realiza că și băieții frumoși pot fi răniți.

Nu e corect să te prefaci că ții la o persoană cu care, în adâncul sufletului, simți că nu te

potrivești. S-ar putea chiar să-i frângi inima, și atunci cum te vei simți?

"Cred că se poate spune că am trecere în rândul fetelor. Adevărul e că sunt un tip care arată bine. La un moment dat, am avut o prietenă care nu era tocmai înnebunită după mine. Când eram împreună, aveam senzația că pentru ea nu eram decât un tip cu care îi plăcea să fie văzută. Era ca și cum vroia să se dea mare că e prietenă cu mine. Am încercat să discut cu ea despre asta, dar mi-am dat seama că era prea absorbită de propria persoană ca s-o mai intereseze sentimentele celorlalți. Când i-am spus că vreau să ne despărțim s-a cam enervat, dar nu mi-a păsat absolut deloc."
– David

Deci, ce e de făcut?

Oricât ar fi de irezistibil un băiat, nu te împrieteni cu el dacă nu te interesează cu adevărat, ci doar te atrage fizic.

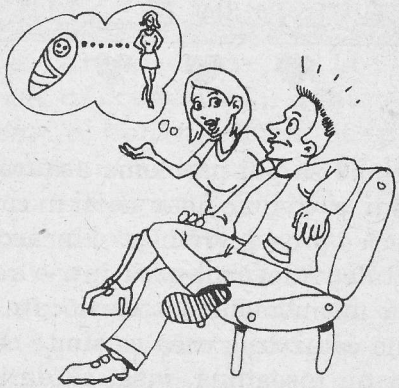
Dacă te întrebi cum poți știi dacă ții într-adevăr la el, ei bine, e simplu de aflat. E de ajuns să răspunzi cu sinceritate la următoarele întrebări: când îți vorbește îți spui în gând că

mai bine ar tăcea, ca să vă puteți săruta? Preferi să ieși cu el și cu gașca, în loc să fiți singuri? Când te întâlnești cu el te simți bine doar în primele 5 minute, iar după o jumătate de oră te simți singură, ești plictisită sau te încearcă ambele sentimente?

Dacă răspunsul la toate întrebările de mai sus este „da", atunci mai mult ca sigur că relația voastră n-o să meargă. Așa că mai bine rămâneți amici și caută să stabilești o relație cu un tip care îți place din toate punctele de vedere, nu numai fizic. Să ieși o dată cu un tip foarte atrăgător cu siguranță îți va face plăcere, chiar dacă el nu ți se pare atât de deosebit pe cât ai crezut la început. Dar să ai o relație cu un tip care arată foarte bine, dar care nu îți place foarte mult nu e o idee bună, fiindcă până la urmă unul dintre voi va rămâne cu un gust amar. Și, dacă te gândești bine, cu trecerea timpului respectivul nici n-o să mai arate așa grozav.

REGULA # 3

NU-I SPUNE POVESTEA VIEȚII TALE DE LA PRIMA ÎNTÂLNIRE.



Te întorci de la prima întâlnire cu Patric. Pe drum îți povestește o întâmplare nostimă despre tatăl lui, apoi te întreabă cum sunt ai tăi.

Nu știi ce să spui.

O parte din tine te îndeamnă să-i mărturisești tot ce te frământă, ceva de genul: „Ai mei nu se înțeleg deloc. În plus, mă calcă pe nervi, întrebându-mă în fiecare zi: «Azi ce notă ai luat?» Sora mea e preferata lor, ei nu-i reproșează niciodată nimic, iar eu de-abia aștept să vină dimineața ca să ies pe ușă." Dar te oprești la timp. E prea dur și de-a dreptul deprimant ceea ce vrei să-i spui. Deși, dacă stai să te gândești, nu știi ce l-ar deranja. ÎN FOND, E VIAȚA TA, NU A LUI.

Nu trebuie să pui problema așa: că e viața ta, nu a lui, ci trebuie doar să iei în considerare faptul că e prea devreme să-l încarci cu problemele tale. Adevărul e că într-o relație se ajunge la un moment dat ca fiecare să vrea să-i spună celui drag ceea ce simte cu adevărat. Asta nu înseamnă, însă, că de la prima

întâlnire trebuie să-i mărturisești cele mai intime gânduri și sentimente. Dimpotrivă, fă în așa fel încât să vă simțiți bine împreună și-atât pentru început.

De ce? Pentru că problemele tale personale pot părea la prima vedere înspăimântătoare. Pe urmă, ia gândește-te: faptul că prima întâlnire a fost cool nu compensează în ochii lui obligația de a asculta povestea tristă a vieții tale. Dacă o să-i faci capul calendar cu chestii de genul: „Ai mei nu mă înțeleg. Am probleme complicate", s-ar putea să-l faci să gândească ceva de genul: „Tipa asta are mai multe probleme decât pot eu să suport."

Dar dacă ai puțintică răbdare și lași momentele frumoase să se adune, e posibil ca el să-și spună: „E o tipă tare. Îmi place să fiu cu ea. Nici n-am știut că are atâtea probleme acasă, așa că ce-ar fi să încerc puțin să o binedispun?"

„Ieșisem pentru prima dată cu o fată pe care o chema Emilia. Am început să discutăm și, dintr-una într-alta, a venit vorba de părinții ei. Spunea că nu o înțeleg, apoi brusc a izbucnit în plâns. Sincer, deși îmi părea rău pentru ea, aș fi preferat s-o lase mai moale cu problemele. Aveam chef să mă distrez, să văd dacă o plac sau nu, chestii de genul ăsta. Chiar dacă îmi

dădeam seama că sunt egoist, n-aveam nici un chef să mă schimb. E adevărat că și prietenul meu cel mai bun are probleme de genul ăsta și când mi le destăinuie e O.K., pe când la prima întâlnire cu o fată, n-ai chef de așa ceva." – Vio

Fetelor, nu vă gândiți imediat că băieții sunt niște ființe insensibile sau că preferă fetele care par vesele tot timpul. Nu-i deloc așa! Le place să vă asculte sau să vă dea o mână de ajutor, numai că puneți-vă și în pielea lor: nu-i ușor să consolezi pe cineva care se luptă cu necazurile, mai ales dacă nu prea cunoști acea persoană.

Poate că problemele voastre le amintesc pur și simplu de ale lor, lucru deloc plăcut. Sau poate n-au avut niciodată astfel de necazuri, așa că ceea ce le povestiți le sună ciudat sau străin. Orice ar fi, ideea este că ar fi bine să așteptați până când relația voastră se va consolida ca să vă spuneți of-urile.

Sigur, dacă el se arată interesat, punându-vă o întrebare directă, n-are rost să-l mințiți, spunându-i: „Aaa, totul e super. Părinții mei sunt niște tipi de nota 10. Suntem cea mai fericită familie de pe pământ." E mai bine să nu exagerați. O replică de genul: „Ei bine, am câteva probleme cu părinții, nimic grav" este O.K. Prima voastră întâlnire nu trebuie să semene cu un episod dintr-o telenovelă.

Așa că, dacă-ți place să râzi, fă-o alături de el. Dacă-ți place să dansezi, nu-i ascunde acest lucru. Apoi, după ce vei simți că între voi s-a înfiripat ceva, vei putea să-i destăinui necazurile tale.

Până atunci se va fi obișnuit cu tine, descoperind că ceea ce simți și gândești reprezintă o altă părticică din făptura ta fascinantă.

REGULA # 4

NU-I MAI STUDIA ATÂT COMPORTAMENTUL; SAVUREAZĂ PUR ȘI SIMPLU FIECARE MOMENT AL ÎNTÂLNIRII.

„PÂNĂ ACUM TOTUL ESTE O.K." își spune Carmen în timp ce intră cu Daniel în apartamentul în care se ține cheful. „Nu-i deloc rău!" își zice în sinea sa. Dar nici nu apucă să-și termine gândul, că Daniel se îndreaptă direct spre sufragerie.

"Vai!" își spune Carmen și face un calcul mental: Daniel nu o luase de mână sau de după umeri, nimic de genul ăsta. Și acum, nici una, nici două, se postase într-un ungher al camerei și râdea de zor cu un prieten de-al lui. Oare cum se putea explica purtarea lui? Poate era fericit să o șteargă de lângă ea...

Claire se uită cu atenție prin încăpere. Noroc că este și Ana la chef. Când să se îndrepte spre ea, un pic supărată, ce-i drept, cine se apropie de ea să-i țină companie? Daniel.

"Ți-a fost dor de mine?" o întreabă în glumă și o ia de mână, zâmbind.

"O.K., poate că am devenit eu prea sensibilă", își face fata autocritica. „Totul pare să fie în regulă acum, nu-i așa?"

Imaginează-ți că febra te-a țintuit la pat și îți dorești cu disperare să te faci bine până a doua zi, când vrei neapărat să te duci la discotecă. Așa că îți iei temperatura din cinci în cinci minute. La început ai 38,5 și ești distrusă. Apoi, 10 minute mai târziu, constați că ai 38 și începi să te simți mai bine. Dar, după 15 minute ai din nou la 38,5 și simți că îți vine să mori de supărare. Un astfel de comportament nu-ți face bine deloc. Ia lucrurile așa cum sunt: ești bolnavă și trebuie să te odihnești, iar dacă o să dormi puțin, poate a doua zi dimineață o să constați că nu mai ai febră.

Același lucru se întâmplă și când ai întâlnire. La un moment dat poate vă distrați de minune împreună, ca imediat după aceea să vă simțiți puțin cam stingheri. Apoi, dintr-o dată vă faceți niște destăinuri care vă vor apropia. Dacă te extaziezi de câte ori ceva merge bine și ajungi la disperare când nu e totul perfect, nu te vei simți bine la acea întâlnire.

Așa că, nu mai lua non-stop „temperatura" întâlnirii voastre.

Relaxează-te și lasă lucrurile să decurgă natural. Dacă vă simțiți bine, super! Dacă ți se pare că plutește o tensiune în aer, poți încerca să destinzi atmosfera un pic, dar, în oricare din aceste cazuri, nu trage concluzii pripite. Nu-ți spune ceva de genul: „Totul este absolut minunat" sau „Vai! Totul merge pe dos!" Încearcă să nu reacționezi la tot ce se întâmplă la întâlnire pentru că o să fii ultra-stresată.

Vei încerca cu disperare să faci ca totul să fie super. Și, pentru că vei fi așa de preocupată să meargă totul bine, nu te vei mai comporta firesc și nu vei mai fi o companie plăcută.

„Credeam că o să o iau razna. Stăteam de vorbă cu el la școală, pe coridor, și a început să râdă zgomotos la o glumă de-a mea. Asta m-a făcut să mă simt minunat... aveam sentimentul că mă place cu adevărat. Apoi am mai zis ceva și el a dat din umeri, spunând: „Nu mă interesează deloc chestia asta." Mă stresa gândul că el are impresia că nu avem nimic în comun. După puțin timp m-a luat de talie și am fost sigură că mă place. O secundă mai târziu și-a retras mâna, așa că mi-am zis: „Vai de mine, ce-oi mai fi făcut?" – Melania

Dacă nu îți vei mai face atâtea probleme și te vei relaxa, se va stabili cu siguranță o anumită legătură între voi. În momentul în care te chinui din răsputeri să faci să fie totul super, nu mai ești tu însăți. Când te porți natural și lași lucrurile să evolueze de la sine, înseamnă că te poți baza pe legătura creată între voi, fiindcă el te place pe tine, cea adevărată.

Așa că lasă termometrul acasă! După ce vă veți despărți, te vei putea gândi cum a fost la întâlnire. Dar chiar și atunci nu încerca să disecți ceea ce s-a întâmplat, făcându-ți probleme pentru ceea ce ai spus, la un moment dat, tu sau el. Privește lucrurile în ansamblu și fii optimistă!

După o întâlnire, impresia generală e de obicei aceeași. Așa că dacă tu consideri că totul a fost bine, sunt șanse să fie și el de aceeași părere.

REGULA # 5

NU TE AȘTEPTA SĂ FACĂ EL MEREU CINSTE.

TI S-A ÎNDEPLINIT DORINȚA. Dan te-a invitat la film și acum stați împreună la coadă la bilete. „Totul e super", îți spui. Băiatul pare să te placă mult. Ba chiar te-a luat de mână de îndată ce ați coborât din mașină.

Când tocmai îți spui ce extraordinar e că te-a invitat la film, îl auzi spunându-ți: „Lucia, biletul tău costă 25.000 lei."

Poftim? Ți-a cerut bani? Încerci cu greu să-ți ascunzi dezamăgirea. Și tocmai când te gândeai că parcă ați fi împreună de când lumea...

Unele fete (nu toate!) cred că „a fi invitate" în oraș e ceva foarte romantic. Asta fiindcă ele consideră că e primul pas către „a avea cineva grijă" de ele, ceea ce le face să se simtă foarte bine. Dar cu siguranță acest lucru nu e o condiție obligatorie pentru o relație adevărată.

În plus, ideea că băiatul e cel ce trebuie să plătească tot când invită o fată în oraș e de mult depășită. E adevărat că mulți băieți care lucrează le plătesc consumația invitatelor lor. Dar acesta nu se întâmplă întotdeauna.

De ce ar fi așa? De multe ori și prietenele lor lucrează, având poate un salariu chiar mai mare decât al partenerului lor. Iată de ce nu este corect să se aștepte să facă întotdeauna el cinste. În ziua de azi este mai des întâlnită situația în care fiecare își plătește consumația și doar la ocazii, cum ar fi o aniversare sau alt eveniment special, unul dintre parteneri insistă să facă cinste.

Și el poate să fie în aceeași situație ca și tine: să lucreze undeva cu jumătate de normă sau doar în vacanțe sau să primească bani de la părinți. Ca și tine, poate vrea și el să economisească niște bani pentru a-și cumpăra o pereche de role, un CD, un joc pe calculator sau chiar pentru a putea merge la o facultate particulară.

Poate își dorește foarte mult să achite el consumația când mergeți la un fast food sau să plătească și biletul tău când mergeți la film, dar, din păcate, nu are cu ce. Probabil că știe foarte bine că tu te aștepți ca el să plătească totul, însă nu poate s-o facă. Dar acesta nu este un motiv să te superi pe el.

Faptul că nu poate să-ți facă cinste când ieșiți undeva n-ar trebui să schimbe sentimentele pe care le ai față de el. E clar că te place. Te-a invitat în oraș, vrea să fie doar cu tine, să ieșiți împreună la o pizza sau la un film, să te țină de mână. Dar înțelege că și el este doar un adolescent ca și tine, e încă elev, nu-și permite să se angajeze și, deci, bugetul lui e limitat.

"Puteam să jur că Andreea s-a supărat că nu i-am plătit și ei biletul de intrare la carnavalul organizat la școală. Știu sigur acest lucru deoarece nici măcar nu s-a atins de geantă până nu a văzut că eu nu îi plătesc biletul și apoi a fost foarte tăcută. M-am simțit prost, dar de unde să fi avut bani pentru două bilete?" – Marc

Bineînțeles, se poate să dai peste un băiat care nu are probleme cu banii. Asta poate fi valabil în cazul acelor băieți cărora li se pare un lucru obișnuit să cheltuie banii economisiți atunci când ies în oraș. Sau e posibil ca părinții lui să-i fi dat niște bani special pentru întâlnirea voastră. E un gest frumos, dar nimic mai mult. Nu poți considera deci că e un semn că-i place de tine. Mult mai important decât să-ți plătească biletul la film e, de exemplu, să te ia de după umeri când tremurați amândoi de frig pe banca stadionului, privind un meci de fotbal.

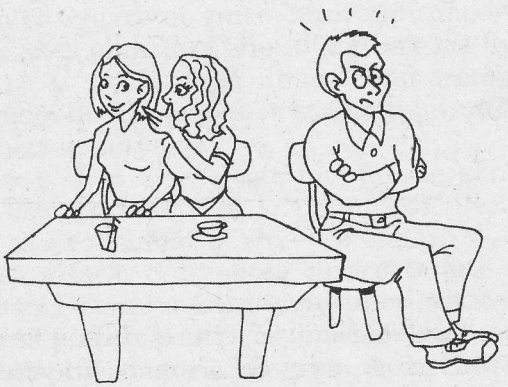
Mai e ceva. Unele fete nici nu se gândesc să-i lase pe băieți să le plătească biletul la film sau consumația, chiar se supără dacă ei vor să o facă. S-ar putea ca aceste fete să-și spună: „Hei, nu mă trata cu superioritate, pot și eu să plătesc pentru ce am consumat, pot să mă întrețin singură." E greu de crezut, însă,

că un tip care te-a invitat în oraș vrea să te privească cu superioritate. Și el vrea la fel de mult ca tine să meargă totul bine.

Nu uita că banii nu au nimic în comun cu dragostea. Dacă îi are, foarte bine, dacă nu, nu-i nimic. Iubirea nu poate fi cumpărată. Nu renunța la un băiat doar pentru că nu-și permite să plătească și partea ta când ieșiți undeva. În definitiv, plătindu-ți biletul la film poate că e singura modalitate prin care puteți merge împreună la film.

REGULA # 6

NU TE APUCA SĂ CHICOTEȘTI CU O PRIETENĂ APROPO DE LUCRURI NUMAI DE VOI ȘTIUTE CÂND EȘTI CU UN TIP.



♥ ♥ ♥

Ești la McDonalds cu Andi și gașca voastră. V-ați așezat amândoi într-un colț, lângă ceilalți, când Roxi, prietena ta cea mai bună, se întoarce către tine și-ți spune: „Laura, mai ții minte ce s-a întâmplat sâmbăta trecută?", făcând aluzie la tipul acela ciudat care încercase să vă agațe pe pârtia de schi. Începeți să râdeți amândouă. „Uau, ce ne-am mai distrat..."

Andi vă privește întrebător: „Ce s-a întâmplat?"

"O, absolut nimic" - chicotești, uitându-te cu subînțeles la Roxi și simțind că-ți iau foc obrajii. N-ai nici un chef ca Andi să afle, fiindcă s-ar simți rănit. Prea târziu! El își retrage ușor brațul de după umerii tăi, zâmbindu-i strâmb prietenului său, așezat vizavi.

CEVA NU-I ÎN REGULĂ, dar nu știi ce anume.

♥ ♥ ♥

Hai să lămurim lucrurile! Îți mai amintești când erai mică și-ți spunea mama ta că nu-i

frumos să șușotești cu o prietenă când mai sunt și alte persoane de față, fiindcă acestea se simt stânjenite, gândindu-se că vorbiți despre ele? Ei bine, comportamentul tău de acum e o copie fidelă a purtării din copilărie - și doar au trecut destui ani de atunci, nu? Este extrem de penibil să șușotești și să te hlizești cu prietena ta, fără să-i băgați în seamă pe cei care mai sunt de față. Ca s-o spunem pe șleau, e vorba de nesimțire. Ție ți-ar conveni să ieși în oraș cu niște prieteni și, pe nepusă masă, câțiva dintre ei să înceapă să vorbească într-o limbă străină, pe care tu nu o înțelegi? Pun pariu că te-ai întreba dacă nu cumva vorbesc despre tine. Ai simți că ești în plus, că ești lăsată pe dinafară.

Ți-ai dori să pleci acasă.

„Într-o seară am ieșit la o cafea cu Ema, o tipă pe care o plăceam foarte mult. La un moment dat și-au făcut apariția niște prieteni de-ai ei. Nu vă pot spune ce penibil m-am simțit când ea a început să se distreze de minune cu ei, fiindu-mi foarte clar că nu vor să mă includă în discuție și că nu vor să aflu despre ce vorbesc. Ei se distrau, iar eu stăteam acolo ca un prost. Toată chestia asta m-a enervat atât de tare, încât am simțit că pur și simplu nu îmi mai place de ea." – Sebastian

Să abordezi cu o prietenă subiecte știute numai de voi când mai sunt și alte persoane de față și să nu le explici despre ce e vorba, e ca și cum le-ai spune: „Nu-mi pasă că sunteți aici. Voi nu contați."

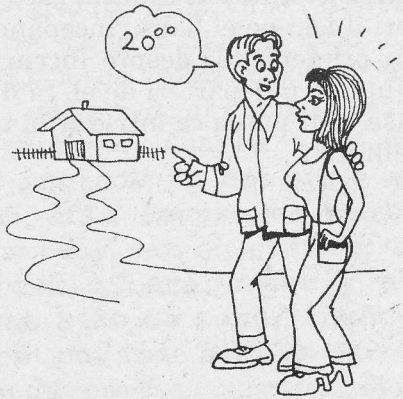
După ce că băieților și-așa le e greu să priceapă ce e în mintea fetelor și invers, dacă te mai și apuci să chicotești cu prietenii tăi și să vorbești despre întâmplări de care el habar nu are, s-ar putea ca băiatul pe care îl placi să decidă să renunțe la tine înainte ca situația să se înrăutățească.

Așa că, dacă cineva încearcă să abordeze un subiect știut numai de tine și persoana respectivă, iar tu ești cu prietenul tău și cu gașca, spune-i pur și simplu acelei persoane: „Știi ce, hai să discutăm chestia asta mai târziu, între patru ochi, fiindcă n-are rost să-i plictisim pe ceilalți."

Prietenul tău îți va fi cu siguranță recunoscător pentru gestul tău, fiindcă, să-ți fie clar, de câte ori îl lași pe el baltă, începând să chicotești cu prietenii tăi despre lucruri numai de voi știute, te îndepărtezi de el. Și dacă o să o tii tot așa, s-ar putea ca într-o zi să te lase el baltă. Definitiv!

REGULA # 7

NU-I PERMITE PRIETENULUI TĂU SĂ TE STRESEZE ÎN LEGĂTURĂ CU ORA LA CARE TREBUIE SĂ TE ÎNTORCI ACASĂ.



RAUL ESTE UN TIP SUPER COOL. Singura problemă este că e cu doi ani mai mare decât tine și nu e obișnuit cu fete care la 23,30 trebuie să se întoarcă acasă de la întâlnire. Sunteți la o petrecere și tu îi amintești că trebuie să plecați. Se întoarce spre tine și îți spune: „Hei, nu mai ești un copil. Nu poți să mai rămâi măcar până la miezul nopții?"

Ai vrea să-i răspunzi: „Ba da, bineînțeles că aș putea", dar, din păcate, știi că nu poți să mai rămâi, pentru că părinții tăi s-ar supăra îngrozitor. Și stai acolo în fața lui, simțindu-te ca un copil de 5 ani, certat din cauza unui lucru pe care nu știuse că nu avea voie să-l facă.

E important să înțelegi că regulile părinților nu te reprezintă pe tine, ci doar reflectă grija pe care ți-o poartă părinții tăi. Ora la care trebuie să te întorci acasă, că e devreme sau târziu, reflectă punctul lor de vedere, nu al tău. E una din măsurile pe care le consideră potrivite în ceea ce privește educația ta, și nu un etalon pentru a stabili dacă ești sau nu destul

de matură pentru a te întoarce acasă după miezul nopții.

De fapt, respectarea regulilor e un semn de maturitate în ceea ce te privește.

Nu trebuie să te simți prost sau să-i ceri scuze prietenului tău din cauza orei la care trebuie să te întorci acasă, mai ales dacă el știa dinainte care e aceasta. Poți să-i spui: „Și eu mi-aș fi dorit să mă întorc mai târziu acasă. Îmi pare rău." Ar fi bine să-i atragi atenția că nu ai de gând să încalci regulile impuse de părinții tăi și să te certi cu ei pentru simplul motiv că prietenul tău nu e obișnuit să se întoarcă așa repede acasă. Încearcă să-l convingi cu argumente de genul: „Nu-mi place nici mie acest program, dar dacă mă întorc mai târziu decât trebuie, nu fac decât să înrăutățesc lucrurile. Părinții mei își vor pierde încrederea în mine și nu mă vor mai lăsa să ies." Sau: „Aș vrea să pot rămâne mai mult, dar părinții mei sunt foarte stricți în privința orei la care trebuie să fiu acasă. Crede-mă, încerc să găsesc o soluție."

„Eram atât de stânjenită în legătură cu programul meu strict, încât nu i-am spus lui Darius despre acest lucru decât atunci când era momentul să plec de la petrecere. Era ora 23,00. Mi-am dat seama ce greșeală imensă am făcut. Cred că el era mai enervat de faptul că

nu-l avertizasem dinainte decât că trebuia să plecăm. Îmi spunea într-una: «Cum ai putut să nu-mi spui?»"
– Maria

Dacă ești sinceră, nu pari jenată și nu inventezi o scuză stupidă de genul: „Tocmai mi-am amintit că am uitat să-i dau de mâncare peștișorului meu" sau ai o manifestare de copil răsfățat, spunându-i: „Oh, îmi urăsc părinții!", prietenul tău va fi mai înțelegător și mai puțin critic.

S-ar putea chiar să te respecte pentru modul în care faci față situației. E clar că nu-ți convine, dar respectarea regulilor e singura modalitate de a-i face și pe părinții tăi să fie mai înțelegători. Dacă el continuă să-ți facă scandal pentru faptul că trebuie să plecați devreme de la petrecere, atunci e problema lui. Faptul că insistă pe un ton nervos că trebuie să fii independentă, e de asemenea o dovadă a imaturității lui. Poate însemna că nu e capabil să înțeleagă problemele celorlalți, lucru care ar putea duce la apariția unor neplăceri în relația voastră pe viitor.

REGULA # 8

DACĂ ÎȚI PROPUNE MEREU ÎN ULTIMA CLIPĂ SĂ IEȘIȚI UNDEVA, REFUZĂ-I INVITAȚIA!

♥ ♥ ♥

Îți place Alex și ați petrecut deja mult timp împreună, fie doar voi doi, fie cu alți prieteni. Îți dai seama că devii importantă pentru el, însă există o problemă: mereu îți propune în ultima clipă să ieșiți undeva.

Sigur, ești de acord de fiecare dată, uneori fiind nevoită să-ți schimbi planurile inițiale în ultimul moment, și asta fiindcă îți place de el. Dar nu ți se pare corect. Ai senzația că ești un fel de ultim refugiu la care el apelează când nu are cu cine să iasă. Ajungi să te întrebi dacă ar trebui să îi iei invitațiile în serios.

Poate că ești doar „rezerva" la care apelează în ultimă instanță, deși lucrurile nu păreau deloc așa cu o seară înainte, când te săruta...

♥ ♥ ♥

Purtarea lui te face să te simți... lipsită de importanță. Însă, deocamdată nu știi suficient de multe lucruri despre el ca să-i poți interpreta corect gesturile. Poate că, de fapt, ține la tine, dar nu-i trece prin cap că te rănește.

Sau poate că nu prea îi pasă de tine, invitându-te să ieși cu el doar ca să treacă timpul. De îndată însă ce vei afla cum stau lucrurile, o să știi ce trebuie să faci.

Practic, ai două posibilități. Poți pune problema direct: cu prima ocazie când te invită undeva, spune-i de-a dreptul: „Alex, nu sunt sigură care e motivul pentru care îmi propui să ieșim întotdeauna în ultima clipă, dar mă faci să cred că pentru tine nu sunt chiar o prioritate. În fond, poate mi-am făcut și eu niște planuri..."

Dacă îți spune: „Hei, îmi pare rău, nu voiam să te fac să te simți prost. Poate că mă aștept să te găsesc mereu acasă, fără să mă gândesc că nu e corect din partea mea. Data viitoare o să te invit din timp" poți să fii liniștită.

Dacă, însă, îți zice: „Păi, nu prea îmi place să-mi fac planuri cu mult timp înainte..." e cu totul altceva. Ar putea fi mai interesat de distracție în general, decât de tine în particular. În cazul acesta îi poți spune: „O.K., însă mie îmi place să știu ce voi face pe termen lung." Dacă el continuă să te sune în ultima clipă înseamnă că prietenia voastră nu înseamnă mare lucru pentru el. Dar dacă face efortul de a te suna din timp, e clar: interesul lui pentru tine e mai mult decât evident, însă îi e jenă să recunoască faptul că nu s-a gândit și la ce simți tu.

Cealaltă posibilitate este să nu-i ceri să lămurești lucrurile, dar cu prima ocazie când te mai sună în ultima clipă, să-i spui: „Ce păcat,

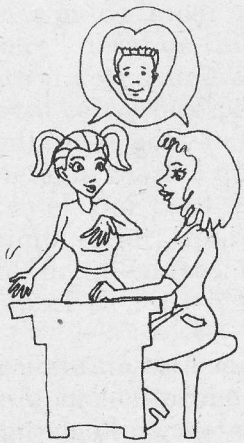
mi-ar fi făcut plăcere să accept propunerea ta, dar am stabilit acum două zile că merg cu o prietenă la film... (Atenție! Nu-i spune doar: „Regret, sunt ocupată!" fiindcă îi tai pur și simplu macaroana, fără ca el să priceapă de ce-l refuzi). Așa îl faci să înțeleagă că, dacă vrea să vă întâlniți, trebuie să te anunțe din timp când dorește să vă vedeți, fiindcă ești genul de fată căreia îi place să știe dinainte ce program are.

Repetă metoda o dată sau de două ori și, dacă te place cu adevărat, o să se conformeze. În cazul în care nu-și schimbă obiceiul, e cazul să te gândești că îi place să fie în compania ta, dar nu într-atât încât să-și schimbe stilul.

E bine să știi cum stai, ca să-ți poți face planuri... alături de altcineva, căruia să-i pese cu adevărat de ceea ce vrei tu.

REGULA # 9

DACĂ TU ȘI PRIETENA TA V-AȚI ÎNDRĂGOSTIT DE ACELAȘI TIP, DISCUTAȚI DESCHIS DESPRE ACEASTĂ PROBLEMĂ.



Ești atât de ocupată cu școala și aerobicul, că nu te-ai mai întâlnit de mult cu prietena ta cea mai bună, să mai stați la o bârfă. Așa că în seara asta ai invitat-o la tine și mori de nerăbdare să-i spui vestea cea mare: te-ai îndrăgostit!

Cristina, îi spui pe nerăsuflate când ajungeți în camera ta, „Sunt atât de fericită... M-AM ÎNDRĂGOSTIT!"

Cristina chicotește și te apucă de braț entuziasmată: „Și eu! Super! Cum îl cheamă pe tip?"

Închizi ochii și în minte îți apar ochii lui căprui seducători. „Paul Brodea" murmuri visătoare. În acel moment în încăpere se lasă o tăcere mormântală. Cristina te fixează cu o privire îngrozită. „Păi, păi, de el îmi place și mie", îți spune ea cu o voce sfârșită.

Situații de genul ăsta apar destul de des. Așa că, înainte să arunci în prietena ta cu ce-ți cade în mână, mai bine numără în gând până la 10.

În primul rând, trebuie să-ți clarifici cât de importantă este pentru tine prietenia voastră.

Dacă vei realiza că ții mult la această prietenie, vei ști că sunt două lucruri pe care cu nici un chip nu ai voie să le faci: să minți sau să fii duplicitară. Nu e corect să-i spui fetei în față: „Ți-l las ție" și, pe la spate, să flirtezi cu el în continuare; după cum la fel nu îi poți zice: „Din partea mea, n-ai decât să-ți încerci tu norocul cu el!" - și apoi să te superi când ea îți urmează sfatul. De asemenea, ar fi o naivitate din partea ta să-i spui: „Eu am zis prima că-mi place de el", fiindcă, dacă te gândești bine, ce importanță are? Și nu-i poți cere ca, în numele prieteniei voastre, să renunțe la el pe motivul că ea a avut un prieten cu o lună în urmă. Nu te poți purta de parcă v-ați bate pe ultima felie rămasă dintr-o pizza.

Trebuie să analizați cu calm problema apărută, fiindcă o puteți rezolva în mai multe feluri.

Puteți hotărî că nu merită să vă stricați prietenia pentru nici un băiat și, în consecință, să renunțați amândouă să îl considerați un potențial iubit. Dacă crezi că e „ușor de zis, greu de făcut", gândește-te că mai sunt atâția băieți pe care poți pune ochii, dar ai grijă ca nu cumva să vă placă din nou de același tip!

Sau puteți decide ca „învingătorul să ia tot", adică fiecare dintre voi să încerce să-l cucerească. La o adică, oricum totul depinde de el. E, totuși, o alternativă riscantă, întrucât competiția poate deveni atât de crâncenă, încât să ajungeți să vă urâți.

„Când mi-a spus prietena mea, Mona, că s-a îndrăgostit de tipul după care eu suspinam de mult timp, am crezut că îmi fuge pământul de sub picioare. «Cum poți să-mi faci una ca asta? Știi bine că-mi place de el» i-am spus. M-a privit ușor iritată: «Dar tot atât de bine știu că nu e nimic între voi. Și, pe de altă parte, și mie îmi place de mult de el. Numai că nu ți-am spus, fiindcă mi-a fost teamă că o să te enervezi pe mine. Tu ce-ai face în locul meu?» Nu i-am putut da nici un răspuns, fiindcă avea dreptate: nu eram prietena lui. Dar, probabil că-mi spuneam că dacă eu nu pot să-l am, atunci să nu fie nici al ei!" – Cara

Puteți da cu banul pentru a stabili care dintre voi să încerce prima să-l cucerească, urmând ca cealaltă să nu facă nici o mișcare până când vă lămuriți dacă el e sau nu interesat de cea care încearcă să-i intre în grații. Dacă el o consideră doar o amică, atunci mai sunt speranțe pentru tine.

Totuși, soluția asta implică anumite riscuri pentru prietenia voastră, fiindcă ți-ai putea spune: „Ce dacă o place? Dacă ar fi știut că

m-am îndrăgostit de el, poate m-ar fi ales pe mine."

O altă soluție ar fi să stabiliți că nici una dintre voi nu va face nimic în această privință, urmând să vedeți dacă la un moment dat se va arăta interesat de vreuna. Veți putea astfel să vă puneți prietenia la încercare, fiindcă dacă amândurora vă place cu adevărat de el, nu vă va fi ușor să vă ascundeți sentimentele.

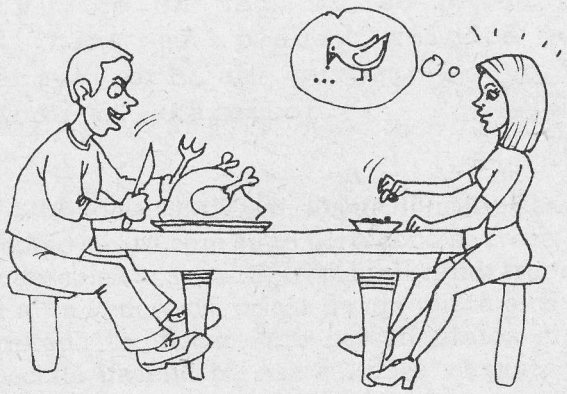
„Îmi plăcea la un moment dat de o tipă, Dana, însă prietena ei cea mai bună mă tot căuta sub fel de fel de pretexte. Nu vroiam s-o jignesc, însă mie îmi plăcea mai mult de Dana, așa că i-am propus să ieșim toți trei în oraș. A enervat-o foarte tare propunerea mea, dar eu efectiv nu știam ce să fac. Mi se părea că și Dana mă place, fiindcă de câteva ori am surprins-o privindu-mă stăruitor." – Toni

Astfel de situații sunt foarte delicate, așa că trebuie să știi cum să te porți când se ivesc; să fii deschisă și sinceră. În primul rând, trebuie să ai în vedere că, oricât de apropiată ai fi de prietena ta, fiecare are personalitatea ei, e specială în felul ei. Așa că, dacă vă place de

același băiat și el o alege pe prietena ta, nu înseamnă că ea a câștigat competiția, ci doar că, dintr-un motiv sau altul, nu te potrivești cu el. Nu uita că cel cu care te vei împrieteni până la urmă ți se va potrivi din toate punctele de vedere și te va admira pentru calitățile care te fac atât de specială. Și fii sigură că prietena ta nu numai că nu se va supăra că ai un prieten cu care te înțelegi atât de bine, ba chiar se va bucura foarte mult pentru tine!

REGULA # 10

NU MÂNCA DOAR CÂT O VRĂBIUȚĂ CÂND IEȘIȚI ÎMPREUNĂ.



Diana fixa cu privirea minuscula farfurie cu salată. Își luă inima-n dinți, luă furculița... Nu prea era ea fan al salatelor, iar cea din fața ei avea frunzele ofilite. Totuși, dorea ca Leo să știe că se preocupă de propria-i siluetă. Sigur ar fi fost șocat dacă ar fi devorat un hamburger întreg, nu-i așa?

De cealaltă parte a mesei, Leo mușca liniștit dintr-un cheeseburger, turnând din belșug ketchup peste o porție gigantică de cartofi prăjiți. Stomacul lui Diana începu să protesteze. Înghiți în silă încă o frunză ofilită de salată, apoi așează cu grijă furculița pe farfurie. Acum era mai mult ca sigură că îl impresionase pe Leo. Practic, nu mâncase mai nimic, astfel încât el să observe că se preocupă de silueta ei.

"Asta-i tot?" o întrebă Leo, zgâindu-se la farfuria ei.

Diana își ridică privirea spre el. Nu era prea sigură, dar LEO PĂREA DERANJAT DE CEVA...

Iată cum ar trebui să privești lucrurile: când un băiat te invită în oraș, îți spune: „Vrei să mergem undeva să mâncăm?", nu „Vrei să te uiți cum mănânc eu?"

Și știi de ce? A mânca împreună cu cineva, fie la restaurant, fie în casa unor prieteni presupune împărtășirea unei experiențe de ordin fizic, psihologic și social. Dacă ți-e foame, e minunat să mănânci ceva delicios, care ți se topește în gură; dacă te simți deprimată nimic nu ridică moralul mai bine decât o farfurie cu supă aburindă, iar în cazul în care toate îți merg din plin, o pizza savurată cu prietenii pare distracția cea mai nimerită. În plus, a mânca alături de cineva te ajută să cunoști mai bine acea persoană. Conversația poate aluneca ușor spre latura personală, generând ambelor părți sentimentul că se împărtășește o experiență plăcută.

Pe de altă parte, dacă unul mănâncă iar celălalt nu, nemulțumirea va pluti în atmosferă. De pildă, cum ar fi dacă v-ați duce la un film a cărui acțiune pe tine te pasionează, iar pe el îl plictisește? Sau dacă te-ai duce cu el la tenis și, în timp ce tu servești, el nici măcar nu schițează vreun gest? Astea da frustrări! Uitându-te la cineva care nu mănâncă încerci un sentiment de singurătate, te simți ciudat, ba chiar puțin iritat. În plus, cel aflat în rolul „mâncăciosului" se poate simți prost.

„Am ieșit în oraș cu o tipă care-mi plăcea. O invitasem la o

pizzerie de lângă școală și știți ce s-a întâmplat? Eu am comandat o pizza, iar ea nu voia decât o Cola Light. M-am simțit ca un caraghios. La urma urmei, era ora prânzului și eu o tot îndemnam: «Ești sigură că nu vrei puțină pizza?» Ea îmi tot zicea că nu, dar se zgâia la fiecare bucățică pe care o băgam în gură, de parcă nu ar mai fi văzut mâncare de o lună. Era aiurea și abia am așteptat să plecăm de acolo." – Denis

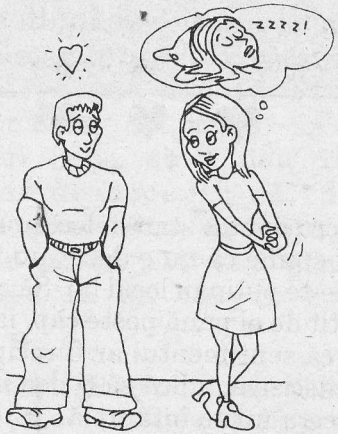
Cât despre băieții cărora le plac fetele care țin dietă... hai să fim realiști. Sigur, sunt destui tipi cărora le plac fetele subțiri, dar să nu generalizăm. Și, la urma urmei, pe ei nu-i interesează câte sacrificii faci ca să arăți așa cum arăți, adică excelent. Numai dacă ai avea 100 de kile și ți-ai îndesa pe gât un tort suprapetajat i-ai putea atrage atenția într-un mod nedorit, făcându-l să gândească: „Hei, tipa asta ar trebui să fie mai atentă la cât mănâncă."

În concluzie, dacă ți-e frică să nu te îngrași, comandă ceva cu mai puține calorii, dar mănâncă. Nu e nevoie să „lustruiești" farfuria, dar e bine să-i arăți lui că-ți place atât ce mă-

nânci, cât și compania lui. E posibil să fii și mai binedispusă dacă nu vei fi obsedată de gălăgia pe care o face bietul tău stomac, protestând atât de tare, încât l-ar putea auzi chiar și el.

REGULA # 11

NU FLIRTA DACĂ NU TE INTERESEAZĂ PERSOANA!



N-ai prea avut motive să ai o părere excelentă despre tine în ultimul timp. Luna trecută David a pus din senin capăt relației voastre, iar acum George ți-a propus să vă întâlniți. E un tip de treabă, dar, de ce să nu recunoști, nu se compară cu David. Ești convinsă că n-o să te îndrăgostești de el.

Totuși, George te place foarte mult, ceea ce te face să te simți bine cu el. Îți zâmbește neîncetat și te trezești mereu cu el prin preajmă, apărând „ca din întâmplare". Nu s-ar putea spune că-l descurajezi, ba chiar poți să juri că el are impresia că nu îți este indiferent.

Și, în fond, ce-i rău în asta?

Păi, lucrurile nu stau deloc bine.

Îți poți spune că nu e decât un flirt inocent, dar... pune-te puțin în locul lui. Să zicem că te-ai îndrăgostit de el până peste cap, iar el se poartă de parcă sentimentul ar fi reciproc. Aștepți mutarea decisivă, adică să-ți dea întâlnire, dar lucrul acesta nu se întâmplă.

Ei, cum te-ai simți?

Păcălită, dezamăgită, rănită, indispusă, și... furioasă, ca să spunem lucrurilor pe nume. Și ai avea tot dreptul să te simți astfel.

Acum gândește-te la ce s-a întâmplat. Ți-a promis efectiv ceva? Nu prea. Însă faptele lui păreau să vorbească de la sine. Poate că doar flirta cu tine, iar tu ai crezut că e mai interesat de persoana ta decât era în realitate. Poate el crede că e distractiv să flirtezi, fără să se gândească la ceea ce ai putea simți tu. Sau poate că a făcut-o ca să îți ridice moralul și să te facă să ai o părere bună despre tine. Sau doar a vrut să-și satisfacă orgoliul masculin.

În concluzie: nu e fair-play să flirtezi cu cineva care nu te interesează cu adevărat. În cele din urmă, acea persoană se va simți confuză și rănită.

„Eram îndrăgostit până peste urechi de o colegă. Era super, pentru că la început am crezut că și ea mă place. Își așeza deseori capul pe umărul meu sau făcea tot felul de poante cu mine în timpul orei. Eram gata să-i dau întâlnire, când am descoperit că, de fapt, flirta cu mine din dorința de a-l face gelos pe un alt tip din clasă. M-am simțit ca un tâmpit." – Felix

Dacă te întâlnești cu un tip care este mai interesat de tine decât tu de el, fii prietenoasă,

dar nu flirta cu el! Dacă vrea să te ia de mână, O.K., dar apoi dă-i drumul la mână ca din întâmplare. În caz că își pune brațul pe după umerii tăi, acceptă pe moment, ca să nu-l faci să se simtă prost, dar după câteva secunde îndepărtează-te ușor. Dacă, atunci când vă luați rămas-bun, încearcă să te sărute, întoarce-ți ușor fața, astfel încât să-ți atingă doar obrazul. Mesajul pe care trebuie să i-l transmiți este: „Te plac ca prieten, nu ca iubit." Nu trebuie să-l respingi cu brutalitate - i-ai răni sentimentele inutil - dar procedând delicat, poți să-l faci să înțeleagă că nu veți depăși niciodată stadiul de simpli prieteni.

Când flirtezi cu cineva, sugerezi că ții la acea persoană și simți o anumită atracție pentru ea. E un pas pe care îl faci din proprie inițiativă și pentru care trebuie să-ți asumi responsabilitatea. Poate fi super să flirtezi, dacă vă placeți, dar dacă el nu te interesează cu adevărat, nu te preface că e așa. De ce? Pentru că nu va mai fi un simplu flirt, ci un război, soldat cu un rănit: el.

REGULA # 12

NU-ȚI IROSI TIMPUL FĂCÂND PE INTERESANTA. DACĂ ÎL PLACI, SPUNE-I-O.

Te distrezi super cu Paul, dar, din câte știi, nu e o idee strălucită să-i dezvălui ce simți pentru el, fiindcă nu vrei să te joace cum are chef.

„Ești o dulce", îți spune Paul, privindu-te adânc în ochi. „Mă simt foarte bine cu tine", adaugă – și te ia de mână.

Mmm, ce bine sună tot ce-ți spune... Simți că ar fi momentul potrivit să-i strângi ușor mâna și să-i zici ceva frumos, de genul: „Ești nemaipomenit", dar nu-ți arăți adevăratele sentimente. „Mersi", îi spui indiferentă.

În secunda următoare Paul dă drumul mâinii tale.

UPS, OARE AI PROCEDAT GREȘIT?

Da, ai greșit, fiindcă l-ai jignit. Te-a preocupat atât de mult orgoliul tău, încât ai uitat cât de important este ca atunci când ieși cu un tip să-l faci să se simtă în largul său. Bineînțeles, dacă îi arăți prea mult că îl placi, ai putea să-l pui pe fugă, iar dacă faci pe indiferenta, nu se va simți bine în compania ta.

Tu pe cine ai prefera: un tip care nu-ți acordă prea multă atenție sau unul care îți zâmbește când îl privești?

Trebuie să găsești o cale de mijloc: nu trebuie nici să-l sufoci cu dragostea ta, dar nici să ai o atitudine glacială. Dacă atunci când un băiat îți spune: „Ești minunată" sau „Mă simt foarte bine în compania ta", îi răspunzi: „Și eu mă simt bine cu tine", e O.K. Pe când, dacă îi sari în brațe și îi șoptești cu pasiune: „Sunt atâât de fericită că mă placi, pentru că ești cel mai tare tip din lume, singurul cu care vreau să fiu", s-ar putea să se umfle în pene și să o lase mai moale, ba chiar să-ți dea papucii. Hei, mai domolește-te un pic: nu te-a cerut de nevastă, ți-a spus doar că ești minunată.

„Într-o sâmbătă am invitat-o pe tipa care îmi plăcea în oraș, să ne plimbăm cu rolele. Ne-am simțit excelent, cel puțin eu așa am avut impresia. Ne-am distrat de minune, am povestit despre tot felul de lucruri; ce mai, eram de-a dreptul vrăjit. Ulterior i-am mărturisit ce bine m-am simțit cu ea, însă nu mi-a spus nimic. Aveam senzația că mă ignoră. Cum ar trebui să interpretez chestia asta?" – Otto

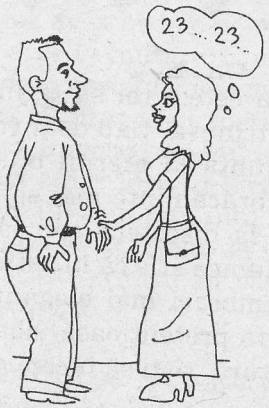
Când un băiat sparge gheața și îți spune: „Te plac", poate își ia inima în dinți și-ți

dezvăluie sentimentele lui pentru tine fiindcă simte că atracția este reciprocă. Dacă faci pe indiferenta, în ciuda sentimentelor pe care le ai pentru el, îl vei face să se simtă prost.

Și asta nu e deloc fair-play.

REGULA # 13

DACĂ TE-AI ÎNDRĂGOSTIT DE UN BĂIAT MAI MARE DECÂT TINE, NU ÎNCERCA SĂ PARI MAI MATURĂ DECÂT EȘTI ÎN REALITATE



În momentul în care l-ai văzut pe Val ai simțit că leșini. Arată trăznet. CE MAI, TE-A DAT GATA! Problema este că între voi sunt trei ani diferență, el fiind în clasa a XII-a și tu boboc, în a IX-a. Colegii tăi îți spun, însă, că pari mult mai matură. Încă nu ești foarte convinsă că te-a remarcat și el, dar nu-ți faci griji prea mari, deoarece ești sigură că o va face curând.

Și, între timp, te vei debarasa de hainele de puștoaică din garderoba ta și-ți vei cumpăra și tu niște toalete mai sofisticate...

Întrebarea este: vrei să te îmbraci elegant ca să pari altcineva? Sau doar ca să te simți tu bine? A renunța la eternii blugi și la tricou pentru o îmbrăcăminte mai sofisticată atunci când mergi la discotecă sau la o nuntă este O.K. Toată lumea știe că în astfel de ocazii trebuie să te îmbraci mai elegant. Dar când adopți o ținută pretențioasă doar pentru a părea mai matură, riști să începi cu stângul o relație.

În timp ce tipul care îți place se va purta natural, tu îți vei schimba comportamentul, încercând să pari mai matură. S-ar putea să-ți meargă o vreme, dar în cele din urmă el își va da seama ce se întâmplă. Sau vei începe să simți și tu povara de a te da drept altcineva. Sau se vor întâmpla ambele lucruri.

Orice ai face, până la urmă adevărata ta personalitate va ieși la iveală, lucru de care nu trebuie să-ți fie rușine.

Un băiat mai mare are nevoie de o prietenă apropiată de vârsta lui, care să înțeleagă problemele specifice vârstei, de exemplu cele legate de viața studențească. E posibil ca el să-și dorească o prietenă care să nu fie nevoită să se întoarcă acasă la o anumită oră atunci când ies undeva împreună și totodată să se simtă bine cu prietenii ei. Amândoi sunteți în acea etapă a vieții în care vă maturizați și învățați, însă el e cu un pas înaintea ta și, când va trece în „stadiul" următor, va avea nevoie de o prietenă care să facă și ea aceeași mutare. Din aceleași motive, ai nevoie de un prieten de-o vârstă cu tine, care, chiar dacă nu prea are experiență cu fetele, se răzvrătește împotriva regulilor impuse de părinți. El se va simți însă în largul său când ieșiți cu prietenii tăi și în prezența lui vei putea fi tu însăți. Un băiat apropiat de vârsta ta întrunește toate aceste criterii, pe când unul mai mare decât tine, nu.

„Am un corp bine proporționat și sunt mai armonios dezvoltată decât

colegele mele. Mi-e foarte simplu să par mai matură, lucru care mi s-a părut super, fiindcă la un moment dat m-am îndrăgostit de un tip cu trei ani mai mare decât mine. El nu știa că sunt boboc; credea că sunt în a XI-a. Așa că la întâlnire cu el mi-am pus o rochie sexy, mulată, și m-am fardat ca lumea. La un moment dat, el a sărit efectiv pe mine. M-am speriat îngrozitor și l-am rugat să mă ducă acasă. Am fost atât de nervoasă, încât, ajungând acasă am aruncat fardurile la gunoi. Adevărul e că nici nu mai știam pe cine sunt de fapt supărată: pe el sau pe mine."

– Lori

Orice fată poate să se aranjeze astfel încât să pară mai matură. Poate să se îmbrace sexy, să meargă provocator și să vorbească precum o tipă rafinată. Dar toate astea nu reprezintă decât o schimbare de suprafață, pentru că nu hainele fac o persoană să pară mai matură, ci experiența de viață pe care o acumulează zi de zi.

În realitate, ingredientul de bază al unei relații este faptul ca partenerii să fie ei înșiși: să spui exact ce gândești, să porți hainele în care

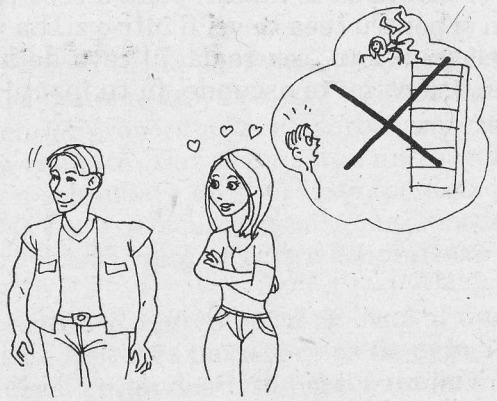
te simți confortabil și care te reprezintă, să-ți trăiești viața fără să joci teatru, atrăgându-i pe cei care te plac pentru ceea ce ești. Să încerci să pari altfel poate fi distractiv o perioadă, dar îți va fi imposibil s-o faci la infinit. Gândește-te ce s-ar întâmpla dacă un actor nu ar mai putea renunța la rolul pe care-l joacă pe scenă - nici măcar atunci când iese cu prietenii în viața particulară. Probabil că ar simți că începe s-o ia razna.

Așadar, învață să iubești de la distanță un băiat mai mare decât tine... Dacă vrei, imaginează-ți ce matură și sofisticată ai părea la brațul lui. Și gândește-te că poate momentan nu e o idee bună să fiți împreună, dar este posibil să vă regăsiți peste câțiva ani, când amândoi veți fi trecut prin viață și printr-o serie de experiențe majore, de genul plecării la facultate și a mutării din casa părintească.

Între timp, poartă hainele în care te simți bine și învață să te iubești pentru ceea ce ești acum și pentru ceea ce vei fi într-o zi. La urma urmei, numai tu, cea reală, ai ceva de arătat lumii, așa că nu te ascunde, fii tu însăți!

REGULA # 14

NU TREBUIE SĂ SARI CU COARDA ELASTICĂ DE PE UN ZGÂRIE-NORI CA SĂ-L IMPRESIONEZI.



„Ei, și cum coboram cu bicicletele pe cărarea îngustă - povestește Alex - abia reușeam să ocolim bolovanii din cale; de câteva ori era cât pe ce să cădem în prăpastie. A fost o nebunie."

„Uau" - spui tu, încercând să pari impresionată.

Fața lui Alex se luminează brusc: „Nu vrei să vii și tu în week-end-ul următor?" - te întreabă cu o voce clocotind de entuziasm. „Ți-aș putea împrumuta bicicleta sorei mele."

„Da, da, vezi să nu" - îți spui în sinea ta. Mai bine te uiți cu răsfățatul tău frățior la desene cu Fred și Barney, cel puțin așa ai fi în siguranță.

Deși ești de-abia la a doua întâlnire cu Alex, care e atât de drăguț... ȘI NU AI VREA S-O DAI ÎN BARĂ.

E clar că e momentul să fii tu însăți. Dar dacă asta o să-l plictisească de moarte? Ei bine, nu așa se pune problema, ci: „Dacă eu nu sunt ceea ce caută el?" Doar pentru că nu-ți riști viața rostogolindu-te pe cărări abrupte cu

o bicicletă super-performantă sau făcând slalomuri cu Jet Ski-ul printre rechini, nu înseamnă că ești plicticoasă, ci doar că îți place alt gen de provocări. Același lucru e valabil în cazul în care ai avea întâlnire cu un tip care te face tot timpul să râzi, tu fiind genul de persoană care nu ține minte nici măcar un banc. Nu te poți deghiza în comic profesionist dacă nu ai umorul în sânge. Sigur, asta nu înseamnă că nu ești haioasă sau inventivă. Pur și simplu, ești altfel decât el.

„Lui Robert îi place tenisul și se străduiește de multă vreme să mă convingă să facem împreună o partidă. Într-o bună zi am fost de acord să mă învețe, așa că m-am trezit cu racheta în mână. La un moment dat, m-a întrebat: «Nu-i așa că nu-ți prea place tenisul?» Am simțit că-mi fuge pământul de sub picioare. Eram sigură că va pune capăt relației noastre, așa că i-am răspuns: «Păi... știi... e O.K. sau cel puțin așa cred.» Vocea mea a sunat neconvingător, așa că Robert a răbufnit: «Știi ceva, nu te mai ascunde atâta pe după deget. Ce-ți închipui, că te plac doar dacă joci tenis cu mine? Data viitoare o să mă duc cu băieții. În fond, nu e

tocmai distractiv să vrei să faci echipă cu cineva căruia nu-i place jocul.» Pentru o clipă m-am simțit oribil, dar el mi-a surâs și a zis: «Nu fi necăjită! La urma urmei, ar fi plictisitor să avem amândoi aceleași hobby-uri.» M-a uns la inimă că mi-a spus asta." – Wanda

Dacă ți-e teamă că nu ești destul de bună pentru cineva, trebuie să știi că nu așa se pune problema, ci: veți reuși, oare, să vă cunoașteți mai bine datorită faptului că aveți gusturi diferite sau acesta va fi motivul pentru care vă veți despărți?

De îndată ce vei vedea lucrurile în adevărata lor lumină, n-o să te mai gândești că nu te ridici la înălțimea așteptărilor lui. Te va preocupa mai mult să descoperi modalitățile prin care ca fiecare să poată să-și practice hobby-urile, astfel încât amândoi să vă simțiți bine. Așa că, în caz că te întreabă dacă vrei să vă plimbați cu bicicleta pe un teren accidentat, spune-i „nu" fără probleme. Poți, în schimb, să-i propui să mergeți cu bicicleta pe o stradă necirculată sau prin parc, dacă lui nu i se pare plictisitor.

Astfel va fi rândul lui să-și facă griji. Se va gândi că ți-a creat o falsă impresie despre el, speriindu-te cu alura lui de „obsedat de aventuri periculoase".

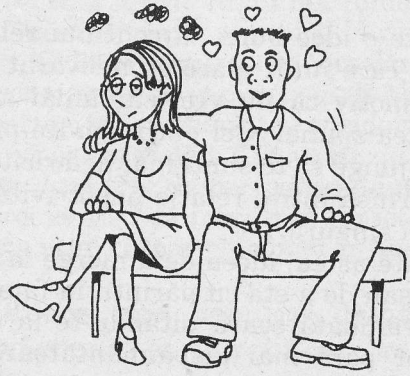
Uneori, deși prietenul tău și cu tine sunteți foarte atrași unul de altul, s-ar putea ca gusturile voastre să fie atât de diferite, încât să vă certați mereu din cauza asta. În acest caz, nu are rost să perseverați într-o relație care nu merge.

Sigur, asta nu înseamnă că vreunul dintre voi e plicticos, ci doar că vă plictisiți împreună, ceea ce este cu totul altceva.

Așa că, nu te teme să fii tu însăți, fiindcă asta este ceea ce te face deosebită, unică în lume.

REGULA # 15

NU RĂMÂNE CU EL DOAR DE DRAGUL DE A AVEA UN PRIETEN.



Recunoaște că relația ta cu Dácian nu a fost strălucită în ultima vreme. Glumele lui nesărate te calcă pe nervi, iar ceea ce-i spui pare greu de înțeles pentru el. Parcă ați vorbi limbi diferite. Ba parcă nici nu ți se mai pare la fel de atrăgător ca la început. Fără să-ți dai seama, ai început să-i spui tot timpul ce să facă și să nu mai asculți ce-ți spune, iar asta te face să te simți prost.

Problema e că nu poți să pui piciorul în prag și să te desparți de el.

URĂȘTI GÂNDUL DE A RĂMÂNE FĂRĂ PRIETEN...

Nu este o idee bună să continui relația cu un băiat care nu-ți place cu adevărat pentru simplul motiv că nu vrei să rămâi singură. Ți-ai putea spune: „Cel puțin am un prieten", dar vei ajunge să te simți mai nefericită și părăsită, prinsă într-o relație nepotrivită, decât dacă ai fi singură.

Cu toate astea, ideea de a merge la chefuri singură sau de a sta cu părinții în fața televizorului sâmbătă seara uitându-te la un film plictisitor pare mai înspăimântătoare decât

aceea de a avea un prieten, oricum ar fi el. În orice caz, poți fi de această părere până în momentul în care analizezi cu toată seriozitatea lucrurile.

În primul rând, ar trebui să te gândești că nimănui nu-i place să fie manta de vreme rea, deci atitudinea ta îl rănește. Și-apoi, dacă tu nu ești fericită, nici el nu poate fi. De ce? Pentru că nimeni nu își dorește o relație cu cineva căruia nu-i pasă deloc de el. Dar, din cine știe ce motiv, nu-ți poate spune că vrea să vă despărțiți. Așa că te porți cu el de parcă ar fi sacul tău de box.

În al doilea rând, e greu să ai o părere bună despre tine când știi cu siguranță că îi rănești sentimentele prietenului tău. În definitiv, odată îți păsa de el, chiar dacă foarte puțin. E ca și cum ai avea control total asupra relației voastre, de parcă ai fi unul din bătăușii de la școală, pe care nimeni nu-i suportă. Nu e de neglijat nici faptul că există posibilitatea ca prietenii voștri să fi observat că nu sunteți tocmai cel mai fericit cuplu din lume, ceea ce îi pune într-o situație jenantă. Nu este prea plăcut să fii în preajma unor persoane care se ceartă tot timpul. S-ar putea simți obligați să fie de partea ta, dar dacă te consideră pe tine cea rea și egoistă? Pot fi acuzați de lipsă de loialitate dacă trec de partea prietenului tău? Chiar vrei să riști să pierzi niște prieteni vechi din cauza unui tip care nici măcar nu-ți place?

„Prietena mea cea mai bună, Ami, era prietenă cu un băiat care n-o

mai interesa de mult timp. Era tare răutăcioasă cu el, așa că, pur și simplu, nu mai suportam să ies cu ei. Era jenant. Ba chiar, într-o zi, i-am spus tipului să se despartă de ea. Era un băiat bun și m-am gândit că ea o să treacă ușor peste această despărțire." – Anda

În cele din urmă trebuie să iei în considerare ce șanse ratezi. În timp ce te cerți cu prietenul tău, cu care clar nu te potrivești, simțindu-te singură și nefericită, s-ar putea să pierzi ocazia de a te împrieteni cu băiatul viselor tale, sau, și mai rău, e posibil ca acesta să-și facă o părere greșită despre tine.

Ești atât de prinsă în relația aceasta nefericită, încât nu mai reușești să vezi clar lucrurile sau să le dai celorlalți ocazia să te vadă în adevărata ta lumină.

Gândește-te că a rămâne fără prieten nu înseamnă neapărat că te vei simți singură, ci doar că vei fi pe cont propriu. Sunt lucruri complet diferite, care nu decurg automat unul din altul.

Te poți simți singură chiar dacă ai un prieten, așa cum poți foarte bine să nu ai prieten și să fii fericită. De fapt, vei avea mai multe șanse de reușită data viitoare dacă vei face o pauză între relații. Te vei simți mai independentă, mai sigură pe tine și mai deschisă către noi și interesante prietenii. De ce? Pentru că,

în final, ai reușit să ieși din impas, să pui punct relației cu tipul ce nu era potrivit pentru tine.

Dacă simți că e momentul să te desparți de el, nu-ți fie teamă s-o faci! Statutul tău de fată singură nu va fi definitiv. Gândește-te numai cât de deschisă vei fi spre noi și interesante experiențe.

Complăcându-te într-o relație nepotrivită vei avea de pierdut și tu, dar și cei care-ți sunt aproape și asta zău că ar fi o idee proastă, nu-i așa?

REGULA # 16

DACĂ ÎȚI SPUNE CĂ NU ÎȘI DOREȘTE O RELAȚIE SERIOASĂ, CREDE-L!

TU ȘI CRIS SUNTEȚI ÎMPREUNĂ de câtva timp, însă nu vă vedeți foarte des. Cu fiecare zi ce trece vă simțiți din ce în ce mai apropiați, și totuși el se distrează excelent ieșind doar cu prietenii lui. Ți-a spus că nu-și dorește o prietenie serioasă, însă tu mai speri că își va schimba părerea cu timpul. De fapt, chiar crezi că îl poți cuceri cu adevărat. Seara trecută te-ai lămurit, însă, cum stau lucrurile. Venind spre casă, te-ai trezit spunându-i: „Cris, ce crezi tu în legătură cu relația noastră, ai vrea să fim prieteni la modul serios?"

El s-a oprit în acel moment și te-a privit surprins: „Te rog să nu mă înțelegi greșit", ți-a spus. „Îmi place foarte mult să ies cu tine, dar ți-am mai spus, nu vreau o relație serioasă."

Știi foarte bine că nu ar trebui să te șocheze nimic din ceea ce ai auzit, dar te simți ca și când ai fi primit o lovitură în stomac.

Bine ai venit în capcana numită „Eu voi fi cea care-l va schimba". Cu toții am căzut în ea

la un moment dat, când ne-a plăcut cineva foarte mult, dar care nu vroia o relație serioasă. Cu toate acestea, ne spunem mereu: „Bine, bine, dar de data aceasta va fi altceva."

Un singur lucru e absolut sigur: oricât de mult ai încerca să-l schimbi, nu vei reuși. Se va schimba doar dacă el vrea s-o facă. Nu te iluziona spunându-ți că tu ai farmecul, personalitatea, bagheta magică ce vor transforma broscoiul într-un prinț fermecător.

El ți-a spus că nu are intenții serioase, dar tu ai continuat să visezi în secret că dorința ta se va împlini și cu cât veți petrece mai mult timp împreună, cu atât va fi mai atașat de tine. Există o șansă infimă ca acest lucru să se întâmple, dar este puțin probabil. Așa că trebuie să-l crezi când îți spune că nu vrea o prietenie adevărată.

Este nedrept să crezi altceva!

Presiunea gândului că tu ești „Aleasa" este prea mare. Și nu poți fi acea persoană pentru că el nu caută nimic. Iar când nu vei reuși să-i schimbi părerea, te vei pedepsi în mod inutil, spunându-ți că nu ai fost destul de bună pentru el.

Hei, dar te-ai gândit că abordezi problema greșit? E ca și cum un avocat și-ar prezenta pledoaria în fața unui juriu care a stabilit deja verdictul. Dacă nici unul dintre membrii juriului nu-i acordă o șansă avocatului, nimic din ceea ce afirmă, nici o tactică folosită, oricât de strălucită, nu va schimba verdictul. Dar asta nu înseamnă că e un avocat prost.

„Eram sigură că Marius își va schimba părerea. Părea că se simte bine în compania mea. Am început să nu mai fiu interesată de nici un alt băiat și ieșeam cu Marius oricând mă invita el.

Aveam presimțirea că lucrurile se vor aranja în bine pentru noi. Dar nu a fost așa. Marius a început să se mai vadă cu o fată, ceea ce m-a înfuriat cumplit. I-am spus ce mult m-a afectat trădarea lui, iar lui i-a sărit mustarul: «Ți-am spus că nu e nimic serios între noi. Pot să mă întâlnesc și cu alte fete, dacă vreau», m-a repezit el. Ce aș mai fi putut adăuga? Doar îmi spusese clar că nu vroia să se implice într-o relație serioasă, însă probabil că eu nu am vrut să aud ceea ce nu-mi convenea."

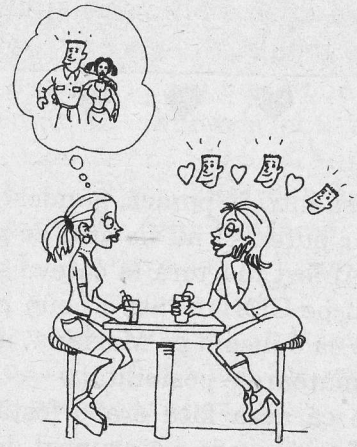
– Veronica

Când un băiat îți spune că nu vrea ceva serios, crede-l! Așa nu vei avea nimic de pierdut. Dacă îi arăți tipului că tu te simți foarte bine „pe cont propriu", poate îi va surâde ide-

ea unei relații serioase, din moment ce vede că tu nu îl forțezi să facă un pas pentru care nu e pregătit. Sau s-ar putea să nu te mai intereseze persoana lui când vei întâlni pe cineva care să vrea să se implice la fel de mult ca și tine într-o relație de durată.

REGULA # 17

DACĂ EȘTI SIGURĂ CĂ IUBITUL PRIETENEI TALE O ÎNȘALĂ, ÎNCEARCĂ SĂ ÎI SPUI FETEI CU TACT ACEST LUCRU.



Întotdeauna vezi lucruri pe care nu ar trebui să le vezi. Cine te-a pus să mergi la librărie seara trecută? Tocmai când căutai o anume carte, ai dat cu ochii de Ciprian, iubitul prietenei tale cele mai bune, care se săruta într-un ungher cu o tipă pe care nu o cunoști. Nici unul din ei nu te-a observat, dar tu cu siguranță ai văzut mai mult decât trebuia.

Abia cu o seară în urmă îți povestea prietena ta, Mariana, ce mult ține la Ciprian și ce bine se înțelege cu el. Ce glumă bună, nu?

Azi te întâlnești cu ea la o cafea și nu ești sigură dacă e bine să-i spui că prietenul ei o înșală...

Înainte să intri în panică, gândește-te că lucrurile s-ar putea să nu fie atât de grave precum par. Ai fost martoră la câteva scene care îl surprind pe Ciprian într-o nouă postură și, deși părea că o înșală pe Mariana, ia în considerare următoarele posibilități:

• Poate că acea fată era o fostă prietenă de-a lui Ciprian, care s-a aruncat de gâtul lui

și a început să-l sărute, iar el nu putea sau nu vroia să o oprească.

• Sau poate că tipa respectivă s-a dat pur și simplu la Ciprian și el nu a putut să-i reziste, dar acum regretă că a mers atât de departe, pentru că o iubește cu adevărat pe Mariana.

• Poate, într-un moment de slăbiciune, Ciprian a fost curios să vadă cum este să fii cu altă fată și, chiar dacă a sărutat-o pe cealaltă, se gândea tot timpul: „Doamne ce bine ar fi să fie Mariana în locul ei!"

„Pur și simplu nu m-am putut abține. Am întâlnit o tipă care era din alt oraș, când am fost cu prietenii la un meci de fotbal. Eram ferm convins că mă place și chiar dacă eram cu Bianca am vrut neapărat să încerc și altceva. Așa că am ieșit de câteva ori cu ea și ne-am simțit foarte bine împreună, dar eu mă gândeam tot timpul la Bianca. De fapt, îmi plăceau amândouă. Așa că am făcut o mare tâmpenie și m-am întâlnit o vreme cu amândouă. Ce greșeală imensă! Înainte să se termine totul între mine și fata aceea, majoritatea fetelor din școală au ajuns să mă considere un mare afemeiat." – Andrei

Iată câteva lucruri de care trebuie să ții cont:

• Prietena ta și prietenul ei nu sunt căsătoriți, nu sunt nici măcar logodiți. Sunt foarte tineri și sunt încă în faza în care nu știu cu siguranță cu cine se simt bine și cum trebuie să se comporte cu partenerul. Asta nu trebuie să fie o scuză pentru un comportament duplicitar, care să-l rănească pe celălalt. În plus, adolescența este o vârstă care îți permite să suferi din dragoste sau să fii fericit, rezolvându-ți problemele în moduri mai mult sau mai puțin „ortodoxe".

Deci, înainte să spui sau să faci ceva, ar fi înțelept să păstrezi tăcerea și să fii cu ochii pe Ciprian. Trebuie să ai în vedere următoarele lucruri: cum se poartă în săptămâna următoare Ciprian cu Mariana - atent sau distant, făcând-o nefericită?

Își mai fac planuri împreună sau el o evită în totalitate? L-ai văzut cumva pe Ciprian flirtând cu alte fete sau vorbind urât cu Mariana, chiar dacă ea nu ți s-a plâns?

Dacă totul pare să fie în regulă, ai putea decide să nu-i spui nimic lui Mariana, considerând că Ciprian e doar un adolescent confuz, care nu adoptă întotdeauna cea mai bună și corectă conduită.

Dacă lucrurile merg prost, iar Mariana pare să nu priceapă ce se întâmplă, sau, mai rău, nu vrea să recunoască că ceva nu e în regulă, deși poți să juri că e nefericită, ar fi bine s-o

pui în gardă. Dar fă-o cu diplomație. Povestește-i ce ai văzut la librărie sau sugerează-i că ți se pare că ceva nu e în regulă. Alege tu varianta potrivită:

• Dacă ea îți mărturisește că are impresia că ceva nu merge bine în relația cu Sam, încearcă să-i spui ceva de genul:

"Mariana, am fost săptămâna trecută la librărie și l-am văzut pe Ciprian cu o fată. Nu știam dacă e ceva serios așa că nu ți-am spus imediat. Dar acum, auzind că aveți unele probleme, mă gândesc că, totuși, o fi ceva serios cu tipa respectivă. Dacă aș fi în locul tău, aș avea o discuție cu el pe tema asta. Încearcă să nu-l acuzi că te-a înșelat, deoarece s-ar putea să se enerveze foarte tare. Spune-i doar că cineva l-a văzut cu o fată și roagă-l să fie sincer cu tine."

Dacă ea nu a pomenit nimic de acest subiect, dar poți să afirmi cu siguranță că e nefericită din cauza lui Sam, trebuie să-i spui ceea ce ai văzut, dar cu mult tact. Încearcă ceva de genul:

"Mariana, am observat că în ultima vreme ai ceva probleme cu Ciprian. De ce nu încerci să vorbești cu el despre asta? Nu e mai bine să știți exact cum stau lucrurile, decât să o țineți tot așa? Poate dacă veți vorbi deschis, situația se va îmbunătăți."

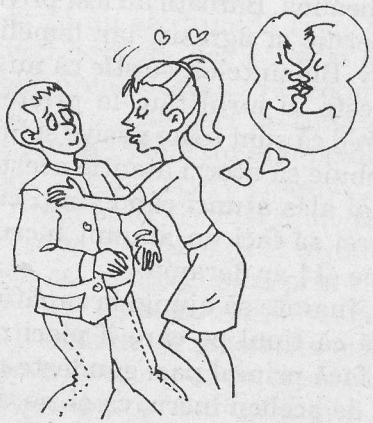
Dacă ea continuă să-ți spună că totul e O.K., ar fi bine să îi dezvălui ce ai văzut în librărie, deoarece ar putea fi singura modalitate să o aduci cu picioarele pe pământ.

Și, în final, un sfat: nu te grăbi să-ți faci o părere asupra lucrurilor. Dar, dacă vezi că el continuă să o mintă pe prietena ta, iar ea suferă, ar fi mai bine să-i dezvălui adevărul.

Prietena ta ar putea să își iasă din fire la început și să-ți facă scandal pentru că nu i-ai spus mai devreme. Apoi îl va suna pe prietenul ei, îl va face cu ou și cu oțet și va pune brusc capăt relației. Și, chiar dacă reacția imediată a fetei te va face să te simți cea mai rea prietenă din lume, ea îți va mulțumi în cele din urmă.

REGULA # 18

DACĂ SIMȚI CĂ PRIETENUL TĂU NU ARE CURAJUL SĂ TE SĂRUTE, SĂRUTĂ-L TU!



Te simți excelent cu Didi. Este a doua oară când ați rămas singuri și nu-ți vine să crezi cât poate fi de fermecător. Îți dorești atât de mult să te ia de mână, să te îmbrățișeze sau chiar să te sărute. Nu chestii tari, dar ceva, acolo. Însă el doar îți zâmbește și te privește adânc în ochi. Atâta tot. Tu ești ferm convinsă că i-ai trimis semnale că ai vrea să te sărute. Și atunci, CE MAI AȘTEAPTĂ?

Nu scrie nicăieri că băiatul este cel care are inițiativa sărutului. Însă cam așa s-a întâmplat întotdeauna. Bărbații au fost priviți ca fiind sexul puternic și agresiv, iar femeile - sexul slab, pasiv. Bineînțeles, se știe că nu e așa mereu. Privește în jurul tău, la prietenele tale: nu prea cred că sunt toate pasive și firave. Uneori nu trebuie să acorzi atenție acestor stereotipuri, mai ales atunci când simți cu toată ființa că vrei să faci un anumit lucru, care nu crezi că pe el l-ar deranja.

Așa că, înainte să ajungi la capătul răbdării din cauză că tipul pe care îl placi nu îndrăznește să facă primul pas, gândește-te că și lui îi e frică de același lucru, ca și ție. În general

oamenii sunt foarte vulnerabili când se simt atrași de cineva: le este teamă că dragostea lor ar putea să nu fie împărtășită și că sentimentul nu e reciproc. Poate că simt că se află pe drumul cel bun, însă sunt mult prea timizi să facă următorul pas.

„Eram cu o fată superbă și de gașcă și îmi doream nespus să o sărut, dar îmi era teamă că-mi va râde în față. Cred că sentimentele erau reciproce, dar mi-era frică să risc, așa că mi-am pierdut curajul și n-am mai făcut nimic. A fost groaznic. Am aflat apoi că după vreo două săptămâni a început să iasă cu alt tip." – Tavi

Poate că tu nu ești timidă și nu ți-e teamă să îți încerci norocul. Așa că ce ai de gând să faci? Să lași prejudecățile să-ți conducă viața?

Bineînțeles, n-o să sari pe tipul cu care ai ieșit, sărutându-l până nu mai poate să respire și se face roșu ca racul de rușine. Nu uita că este mai timid și îți trebuie mult tact ca să-l încurajezi să ia el inițiativa el primului sărut.

Care este cel mai bun mod prin care să faci asta? Ce zici de „instrucțiunile" următoare?

• Pune-ți mâinile pe umerii lui și apropie-te de el. Lasă-ți ușor capul pe spate și încearcă să-i întâlnești privirea, zâmbindu-i discret și

privindu-l adânc în ochi. Sărută-l moale pe buze, apoi retrage-te.

Sau

• Înlănțuie-l cu brațele și spune-i: „Acum te voi săruta - O.K.?"

Sau

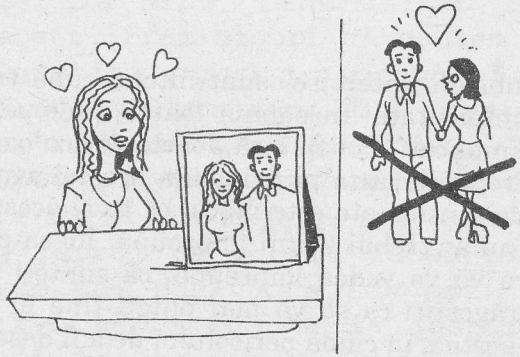
• Înlănțuie-l cu brațele și spune-i: „Ai chef să mă săruți? Pentru că eu aș vrea tare mult să te sărut!"

„A fost super, m-am simțit ca un adult. I-am zis pur și simplu: «Robert, acum am să te sărut.» I-am spus-o chicotind ușor, iar el m-a privit oarecum surprins. «Serios?» m-a întrebat, apoi s-a apropiat de mine. Era ca și cum mi-ar fi dat undă verde." – Cristina

Ai grijă ca lucrurile să fie foarte clare. Unui băiat mai timid trebuie să i se dea „mură în gură", să știe că îl placi. Așa că fii cât mai directă și arată-i ce simți cu adevărat. Sărută-l!

REGULA # 19

NU CONFUNDA IUBIREA INTERZISĂ CU DRAGOSTEA ADEVĂRATĂ



Te gândești fără încetare la Mihai. Când o să vă mai întâlniți? Oare o să vă surprindă cineva împreună? Toată lumea crede că Mihai și Roberta sunt foarte îndrăgostiți, dar tu știi foarte bine că nu e așa. De fapt, el pe tine te iubește. De abia aștepți să-i spună Robertei adevărul, ca să puteți fi în sfârșit împreună. Între timp, vă veți vedea în oraș, într-un local mai discret, și doar gândul că te vei întâlni pe ascuns cu el îți dă fiori. Da, cu siguranță între voi este IUBIRE ADEVĂRATĂ.

Iubirile „interzise" sunt întotdeauna trăite cu intensitate. Înseamnă foarte mult pentru cei implicați. Pot fi, însă, foarte periculoase.

Probabil cauza principală a acestei avalanșe de sentimente este faptul că tu și acest băiat nu ar trebui să fiți împreună. Ideea că cineva vă va vedea împreună, că sunteți prea îndrăgostiți ca să vă mai puteți ține în frâu dragostea, în ciuda pericolului de a fi descoperiți, că nimeni nu înțelege focul ce vă mistuie, creează o atmosferă ca în filme. Și cui nu i-ar plăcea să joace într-un film de dragoste „made

in Hollywood"? Parcă și vezi titlul filmului: „O iubire interzisă, care nu a mai putut fi ținută ascunsă".

Dar, oare, când nu veți mai fi nevoiți să vă vedeți pe furiș, veți mai fi îndrăgostiți unul de altul?

„Eu și Cosmin eram înnebuniți unul după altul. El mai avea, însă, o prietenă. Nu vroia deocamdată să-i spună de mine, așa că am început să ne întâlnim în secret. Odată ne-am întâlnit într-un parc din apropierea locuinței mele. Altă dată ne-am dus într-un orășel din apropiere să mâncăm la un fast food. Ba, o dată ne-am întâlnit chiar la mine, când ai mei erau plecați. Eram siguri că suntem îndrăgostiți. Când s-a despărțit în sfârșit de prietena lui, n-a mai fost nevoie să ne ascundem. Doar atunci am observat unele lucruri care nu-mi plăceau la el, de exemplu faptul că uneori făcea niște glume cam enervante. Ce mai, cam într-o săptămână de la despărțirea de prietena lui nu mai eram sigură că e o idee bună să fim împreună."

– Stela

Uneori, odată cu dispariția senzației că faci un lucru ce nu-ți este permis, se duce pe apa Sâmbetei și pasiunea.

În mod normal, în prima fază a unei relații, fiecare încearcă să afle cât mai multe despre celălalt, punându-și întrebări de genul: „Chiar mă înțelege cu adevărat? Ne plac aceleași lucruri? Ne simțim bine împreună?"

Într-o relație în care cei doi sunt nevoiți să se vadă pe ascuns, această fază este înlocuită cu preocuparea de a fi cât mai mult timp împreună. Când această problemă s-a rezolvat, partenerii se văd brusc obligați să se cunoască mai bine într-o situație de-a dreptul stânjenitoare, fiindcă sunt deja de o bucată de timp împreună.

Nu trebuie să crezi, însă, că întotdeauna o relație „interzisă" care devine la un moment dat posibilă nu va mai funcționa. Dar, de vreme ce preocuparea principală a partenerilor nu va mai fi „Ce-o să ne facem - nu putem unul fără celălalt și nimeni nu ne lasă să fim împreună", va trebui ca, încetul cu încetul, să faceți tranziția către o relație normală.

Poate că atunci când unul dintre voi e „ocupat" celălalt se simte îndrăgostit până peste urechi, însă nu uita că atunci când el se va despărți de prietena lui și vă veți putea vedea fără nici o problemă, va trebui să vă petreceți cât mai mult timp încercând să aflați cât mai multe despre partener, prietenii și familia lui. Dacă sunteți făcuți să fiți împreună, dragostea nu va dispărea, dimpotrivă, va fi și

mai puternică. Și fii sigură că relațiile adevărate sunt mult mai romantice decât cele „interzise".

Așa că, atunci când tu și prietenul tău veți putea fi în sfârșit un cuplu, asigurați-vă că sunteți în continuare la fel de dornici să fiți împreună ca atunci când erați nevoiți să vă vedeți pe ascuns.

Dacă sentimentele voastre sunt aceleași, e momentul să începeți să vă cunoașteți mai bine.

De fapt, această etapă poate fi extrem de captivantă... ca să nu mai vorbim de faptul că e foarte reală.

REGULA # 20

NU-I SPUNE NICIODATĂ UNUI TIP CĂ NU-ȚI PLACE CUM SĂRUTĂ. MAI BINE ARATĂ-I CUM S-O FACĂ.

E a doua oară când te săruți cu George și tehnica lui nu s-a îmbunătățit. E același sărut moale și lipicios care nu-ți place deloc. El se crede probabil pasional, însă e cam stângaci. Iar tu ai senzația că te pupi cu un Saint-Bernard.

Problema e că îți place foarte mult George și nu ai vrea să-l jignești spunându-i că ARE NEVOIE DE NIȘTE LECȚII DE SĂRUTAT.

Nu poți să-i spui pur și simplu: „Hei, săruți absolut îngrozitor!" Își va lua tălpășița cât ai zice pește. Și nici să-i șoptești pe un ton suav: „Nu-mi place să mă săruți așa!" Oricât de atentă ai încerca să fii cu el, n-ai face decât să-l umilești.

Iată în schimb ce poți face! Arată-i cum îți place să fii sărutată și astfel poate îl convingi să-și schimbe stilul. Sau, altfel spus, învață-l tu cum s-o facă!

Dacă devine prea agresiv, îndepărtează-l puțin și sărută-l ușor pe buze o dată sau de două ori. Dacă tot nu se prinde și nu o lasă mai moale, poate-l convingi cu câteva remarci de genul: „Așa e foarte plăcut..." sau „Și eu prefer un sărut mai fin."

Astfel, vei reuși să-l faci să creadă că a fost și ideea lui să schimbați stilul în care vă sărutați.

Dacă totuși revine la tehnica veche, îndepărtează-ți încet buzele de ale lui și zi-i ceva de genul: „Știi, când ne sărutăm așa, uneori simt că nu mai pot respira. Hai să încercăm altceva! Cam așa..." și sărută-l ușor, cum îți place ție.

Procedând astfel, el nu se va simți acuzat că nu știe să sărute, pentru că nu i-ai spus „Când mă săruți...", ci „Când ne sărutăm..."

„Îmi plăcea tare mult un tip, dar când ne-am sărutat prima oară a fost un dezastru. Își tot băga brutal limba în gura mea și-și ținea fața prea apropiată de a mea. De fapt, era atât de neplăcut, încât efectiv nu mai doream să mă mai sărut cu el, în orice caz nu în felul acela. Așa că i-am sugerat: «Hai să ne sărutăm altfel!» Pe moment s-a cam supărat, dar, după ce i-am arătat cum îmi place să fiu sărutată, a intrat și el în joc. M-am simțit mult mai bine după aceea." – Renata

Dar dacă tipul care îți place nu e destul de pasional atunci când sărută?!

Și în cazul ăsta ai putea să preiei tu inițiativa, dar, atenție, nu trebuie să fii prea agresivă. Încearcă să-l săruți mai lung și mai profund decât cum era el obișnuit. Apoi îndepărtează-te și spune-i zâmbind ușor: „A fost fantastic. Săruți nemaipomenit." Sunt șanse mari ca el să învețe repede ce trebuie să facă.

Dacă în loc să-i spui că sărută prost, îi vei arăta pur și simplu ce trebuie să facă, vei evita să-i rănești orgoliul și vei avea siguranța că pe viitor săruturile lui îți vor tăia respirația.

Așa că simțiți-vă bine și „țineți-o într-un sărut"!

REGULA # 21

DACĂ ȘTII CĂ ARE DEJA O PRIETENĂ, LASĂ-L ÎN PACE!

La școală, toți știu că Elena și Lucian sunt împreună. Luci e un tip extrem de atrăgător și te-ai îndrăgostit de el până peste urechi. Elena nu se numără printre cele mai bune prietene ale tale, așa că te-ar tenta să flirtezi puțin cu Lucian, pentru a-ți da seama dacă ai vreo șansă să fiți împreună. La o adică, CE-AI AVEA DE PIERDUT?

Mult mai mult decât îți închipui.

În primul rând, dacă flirtezi cu prietenul unei tipe, și mai ales al unei colege de școală, care e poate prietenă cu unii din prietenii tăi, e ca și cum ai purta atârnată de gât o tăbliță pe care scrie: „Fac orice pentru a-mi atinge scopurile."

Probabil îți spui că prietenele tale apropiate sunt convinse că nu vei încerca niciodată să le furi prietenii. Asta nu are absolut nici o importanță. Nu contează dacă tipa este sau nu prietenă cu tine. Atâta vreme cât ei sunt împreună, nu e corect să flirtezi cu el.

Faptul că flirtezi cu prietenul alteia e un semn că nu-ți pasă că provoci suferință și că pentru tine e mai important să pui mâna pe

un anumit băiat decât să-ți păstrezi prieteniile. Iar prietenele tale cele mai apropiate vor spera că nu le vei face și lor același lucru, însă nu vor mai avea la fel de multă încredere în tine.

În al doilea rând, cum rămâne până la urmă cu acest cuplu pe care tu vrei să-l destrami? Relațiile în sine sunt oricum destul de complicate; oricare dintre parteneri poate ajunge la un moment dat să sufere. Ții cu tot dinadinsul să fii responsabilă pentru despărțirea lor?

„Știam că lucrurile nu mai mergeau prea bine între mine și Călin, însă nu mi-a venit să cred că e adevărat când am văzut-o pe Claudia flirtând cu el. Și eu tocmai încercam să găsesc o rezolvare a problemelor noastre. Bineînțeles, Claudia nu știa despre intențiile mele, pentru că nu eram prietene apropiate, dar, totuși... Eu n-aș fi încercat niciodată să-i fur iubitul. În cele din urmă, Călin m-a părăsit pentru ea. Din câte îmi amintesc însă, relația lor nu a durat mai mult de o săptămână. Oricum, nu mi-a picat prea bine." – Luiza

Să zicem că până la urmă reușești să pui mâna pe el. Fii sigură că nu vor fi mulți cei care se vor bucura pentru tine. S-ar putea ca unii dintre prietenii voștri să vă evite tocmai pentru a nu o răni pe fosta lui prietenă. Îi vei pune așadar în situația de a alege de partea cui să fie.

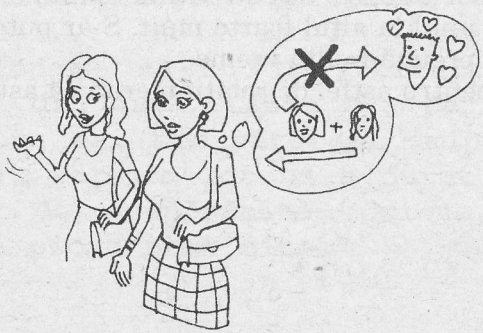
Dar dacă nu-l vei avea? Te vei simți umilită. Probabil că-ți vei pierde o parte din prieteni, iar din toată povestea asta te vei alege doar cu o reputație proastă.

Așa că lasă-i în pace pe iubiții altor fete. Dacă doi oameni nu sunt făcuți unul pentru celălalt, se vor despărți în cele din urmă. Și doar atunci poți să-ți încerci și tu norocul. Iar dacă vei fi fair-play, te vei simți mândră de tine. La o adică, nu cred că ți-ar plăcea ca tipul „agățat" să-ți fie prieten, având în vedere cât de ușor „cade în ispită". Dacă cedează după un simplu flirt, înseamnă că la fel de ușor te va părăsi și pe tine pentru alta. Sau, din contră, s-ar putea să fie bărbatul visurilor tale, să vă potriviți de minune și să țineți unul la altul foarte mult. S-ar putea să fiți împreună multă vreme.

Și pentru astfel de relații merită să aștepți!

REGULA # 22

NU RENUNȚA NICIODATĂ LA PLANURILE PE CARE ȚI LE-AI FĂCUT CU O PRIETENĂ PENTRU A TE ÎNTÂLNI CU IUBITUL TĂU (EXCEPTÂND URGENȚELE!).



Ai stabilit împreună cu o prietenă ca sâmbătă seara să vă răsfățați, adică să aplicați un tratament pentru corp și spirit: măști de nămol, pedichiură, manichiură și o coafură cool. Numai că pe la mijlocul săptămânii primești un telefon tocmai de la Florin, băiatul de care ești de atât timp îndrăgostită și care până în acel moment nici nu observase că exiști. Îți spune că te-a sunat ca să te invite la o petrecere sâmbătă seara. După ce închizi telefonul începi să sari în sus de bucurie... dar, CUM PROCEDEZI pentru a nu o supăra pe prietena ta?

Cu siguranță ți s-a spus de multe ori: „Nu da niciodată cu piciorul la o întâlnire cu o prietenă pentru un tip." Pentru că, într-o bună zi, vei avea cu siguranță nevoie de acea prietenă și, dacă acum îi „faci figura", s-ar putea să nu mai fie atât de săritoare când vei avea nevoie de ea. Nu e corect să o consideri mai puțin importantă decât tipul care îți place și să te aștepți apoi ca ea să-ți fie alături la nevoie. Nimănui nu-i convine să știe că a fost înlocuit, așa că ea nu va uita foarte ușor acest lucru.

Cât despre tipul din cauza căruia ai neglijat-o pe prietena ta, fii sigură că dacă te-a invitat o dată la o petrecere, o va mai face și a doua oară. S-ar putea chiar să se arate mai interesat acum, pentru simplul motiv că l-ai făcut să aștepte; nimic nu tentează mai mult ca ceva ce nu poți avea.

Secretul e să știi cum să-l refuzi, pentru ca el să te invite din nou. Ar trebui să-i spui ceva de genul: „Mi-ar place să ieșim, dar mi-am făcut deja alte planuri. Hai să ne întâlnim altă dată!" În felul acesta vei fi atât directă, cât și drăguță și puțin misterioasă. Cât despre el, s-ar putea întreba ce planuri ai (Vai! Iese cu altcineva!) Dar, din moment ce i-ai propus o altă întâlnire, își va da seama că vrei să-l mai vezi. Dacă, totuși, ți se pare că tipul nu prea e sigur pe el, ar fi bine să-i explici despre ce e vorba mai în detaliu: „Îmi pare tare rău, dar mi-am făcut deja planuri cu Paula. Nu neam putea întâlni altă dată?" Așa va ști sigur că nu-l refuzi din cauză că te întâlnești cu alt tip, motiv pentru care ai toate șansele să te mai invite după aceea.

Dar hai să vedem care ar trebui să fie prioritățile tale!

Să zicem că tipul după care ești înnebunită de luni de zile te invită pe neașteptate la banchetul organizat la terminarea liceului, eveniment unic în viața fiecăruia.

Trebuie să te asiguri în primul rând că prietena ta știe cât de mult înseamnă ea pentru tine, apoi să iei în calcul cât de importantă

este întâlnirea pe care v-ați dat-o. Urma să vă vedeți fiindcă se simțea singură sau deprimată? Are cumva probleme în familie sau încearcă să treacă peste suferința provocată de despărțirea de prietenul ei? Dacă are mare nevoie să vorbească cu tine, cel mai indicat ar fi să-l refuzi pe tipul care-ți place, chiar dacă evenimentul respectiv e atât de important pentru el.

Dacă, însă, nu aveați un motiv special pentru a vă vedea, întâlnirea poate fi amânată fără nici o problemă, cu condiția să-i explici despre ce e vorba: „N-o să-ți vină să crezi cine m-a sunat să mă invite să-l însoțesc la banchet, sâmbătă seara - Florin! Știi că nu ți-aș face o chestie ca asta, dar te superi dacă te rog s-o lăsăm pe sâmbăta viitoare?" Fii foarte atentă cum reacționează.

„M-a sunat prietena mea să-mi spună că n-ar vrea să mă supere, dar s-a întâlnit cu Toni, un tip de care e, chipurile, îndrăgostită, și care a făcut rost de bilete în primul rând la concertul uneia din formațiile ei preferate. Chiar dacă ne făcusem planuri să ieșim împreună, dorea tare mult să meargă la concert. Îmi tot zicea: «Jur că n-o să mai fac așa ceva! Dar vreau neapărat să mă duc.» Îmi era indiferent dacă ne întâlneam sau

nu. Se străduia atât de mult să mă convingă că nu vrea să mă supere, că era chiar simpatică. I-am spus că din partea mea n-are decât să se ducă la concert, dar că va veni și ziua în care n-o să mă pot duce eu la întâlnire cu ea și atunci ar face bine să fie la fel de drăguță pe cât sunt eu acum." – Cristina

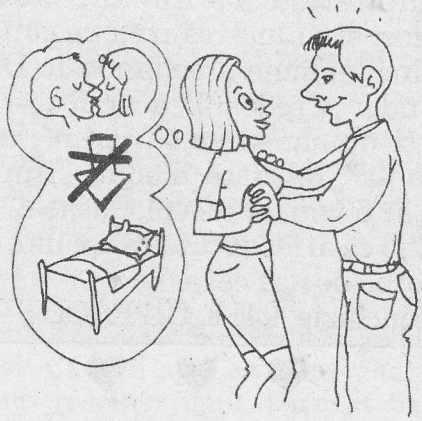
Dacă observi că prietena ta n-are nimic împotriva faptului că tu nu mai poți să te întâlnești cu ea, găsește ceva cool de făcut ca să te revanșezi și stabilește o altă întâlnire. Spune-i exact ziua în care vă veți vedea, ca să nu creadă că vrei doar să scapi de ea. Poți, apoi, să te duci și să te distrezi cu sufletul împăcat cu noua ta cucerire. Numai să ai grijă ca următoarele întâlniri cu prietena ta să iasă bine!

"Urgențele" sunt rare. Dacă, însă, se aglomerează pe zi ce trece, înseamnă că ai căpătat prostul obicei de a-i lăsa pe băieți să-ți controleze viața.

Așa că vei ajunge să încalci această regulă foarte importantă, fiindcă nu va mai fi vorba de o simplă excepție.

REGULA # 23

SĂRUTUL NU E NEAPĂRAT UN PRELUDIU PENTRU ALTCEVA.



Ești la a treia întâlnire cu Alin, un tip care îți place mult. Sunteți acasă la un prieten de-al lui, singuri. Vă sărutați și vă simțiți super. La un moment dat, simți cum îți mângâie ușor corpul și brusc devii încordată. Atingerea lui e plăcută, dar ceva îți spune că nu vrei să mergi mai departe. Te îndepărtezi ușor și-i spui: „Nu sunt pregătită pentru asta..." El te fixează cu privirea și îți răspunde mirat: „Ei, cum nu?" și încearcă să-și strecoare mâna pe sub bluza ta. „Vorbesc serios!" îi spui ceva mai ferm, desprinzându-te din brațele lui. Alin îți reproșează atunci nervos: „Păi, de ce am mai venit aici?!?" Ai putea avea impresia că orice ai spune în acel moment ar suna prostește. Dacă îi zici: „Ca să putem fi singuri și să încercăm să ne cunoaștem mai bine" ar suna prea fandosit. Dacă i-ai răspunde: „Credeam că ar fi fost plăcut chiar și numai să ne sărutăm", ai părea „necoaptă". Iar dacă îi spui: „Știu și eu... Poate ar fi mai bine să plec acasă!" ai avea senzația că ai făcut ceva rău, când, de fapt, nici vorbă de așa ceva.

În concluzie, CE E DE FĂCUT?

Fă cum îți dictează inima și nu îi permite să forțeze lucrurile, dacă tu ești pregătită pentru acest pas. Ai încredere în instinctul tău. În situații de genul acesta ceea ce simte fiecare dintre voi contează la fel de mult și oricare dintre cele trei variante de mai sus pot fi răspunsuri potrivite. Ca să cunoști o persoană e de ajuns să stai de vorbă cu ea. De asemenea, te poți săruta cu tipul respectiv, dar e alegerea ta dacă vrei să mergi mai departe sau nu. Nu e nimic copilăresc sau greșit în a fi sinceră cu tine însăți și singura cale de a-ți face cunoscute sentimentele este o discuție deschisă.

„Pur și simplu nu-mi venea să cred că Dana mi-a spus «Oprește-te!». Simțeam că totul mergea ca pe roate. Mă aprinsesem foarte tare, iar ea era tot atât de înnebunită ca și mine, când așa, dintr-odată, pauză. A spus doar: «Oprește-te! Nu vreau să fac asta.» M-am simțit jalnic, de parcă nu i-ar fi plăcut cum o sărutam sau ceva de genul acesta. Așa că m-am ridicat și m-am întors la petrecere." – Alin

Trebuie și tu, la rândul tău, să înțelegi prin ce trece el. Când îi spui să se oprească, s-ar putea simți respins, jignit, frustrat fizic sau

chiar umilit - mai degrabă o combinație a tuturor acestor senzații. Și acest lucru e greu de suportat.

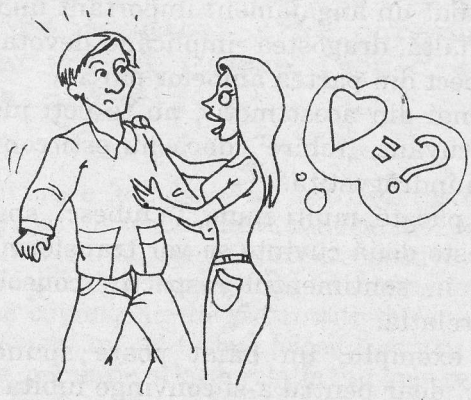
Când îi spui unui tip: „Oprește-te!", ar trebui să adaugi: „Îmi place mult de tine, dar nu sunt încă pregătită pentru asta." Sau ai putea încerca altfel. „Ești un tip super! Dar n-aș vrea să ne grăbim!" Spune toate chestiile astea pe un ton calm, dar ferm. Tonul vocii tale trebuie să-i transmită următorul mesaj: „Țin la tine, dar acum vorbesc foarte serios."

Dacă te place cu adevărat, va ține cont de ce i-ai spus. Chiar și-așa s-ar putea să se simtă frustrat, dar măcar vă veți petrece restul nopții mult mai apropiați - nu fizic, ci emoțional, pentru că i-ai împărtășit ceea ce simți.

Cu siguranță această apropiere e adevăratul preludiu la ceva mai mult decât un simplu sărut.

REGULA # 24

NU ÎNTREBA NICIODATĂ UN BĂIAT DACĂ TE IUBEȘTE.



Ești prietenă cu Andrei de o lună și ții foarte mult la el. De fapt, dacă te gândești bine, s-ar putea chiar să te fi îndrăgostit de el. Sunteți la el acasă și simți că explodezi dacă nu îl întrebi chiar în minutul ăsta ce simte pentru tine. Sigur te iubește și el, îți spui. CE MARE LUCRU SĂ-L ÎNTREBI DACĂ TE IUBEȘTE?

Întrebarea „Mă iubești?" nu e deloc una oarecare, fiindcă «iubire» e un cuvânt foarte puternic, foarte special.

Când două persoane se iubesc, înseamnă că și-au luat un angajament important una față de cealaltă, dragostea implicând devotament și respect din partea ambelor părți.

Tocmai din acest motiv, nu te poți juca cu acest cuvânt, „iubire", dacă nu ești convinsă că ești îndrăgostită.

Din păcate, mulți spun „Te iubesc", sperând că aceste două cuvinte se vor transforma automat în sentimentul respectiv, consolidându-le relația.

De exemplu, un băiat poate spune „Te iubesc" doar pentru a-și convinge iubita să se

culce cu el. În momentul în care te simți foarte atras fizic de cineva, ți se poate părea că într-adevăr ești îndrăgostit de persoana respectivă. Alteori, cuvintele „Te iubesc" sunt spuse doar fiindcă par a fi exact ceea ce trebuie spus într-o anumită situație. La urma urmei, poate că prietenul tău vrea să audă o declarație de dragoste, iar pe tine nu te costă nimic să o faci, cruțându-i sentimentele, chiar dacă nu-i spui adevărul decât pe jumătate.

„În momentul în care Alexandra mi-a spus «Te iubesc» am rămas cu gura căscată. Parcă înlemnisem. Văzându-mi reacția, a început să plângă. I-am spus că nu eram sigur dacă o iubesc, dar că țin foarte mult la ea. Atunci, fără un cuvânt, s-a ridicat și-a plecat. Pe de o parte îmi părea rău pentru ea, dar pe de alta, eram oarecum supărat că mă pusese într-o astfel de situație." – Emil

Cuvintele „te iubesc" nu ar trebui rostite doar pentru a fi pe placul cuiva, fiindcă, mai devreme sau mai târziu, persoanele respective se vor simți îngrozitor atunci când își vor da seama că aceste cuvinte nu au fost rostite din inimă. De asemenea, nu ar trebui folosite pentru a consolida o relație. Dacă relația nu merge foarte

bine, doar pronunțând aceste două cuvinte nu veți rezolva problemele apărute.

Așadar: nu spune niciodată „Te iubesc" pentru a câștiga fidelitatea cuiva sau pentru a-l convinge să faceți dragoste; nu folosi niciodată cuvintele „Te iubesc" ca pe un șantaj sentimental.

Dar ce te faci dacă mori de curiozitate să afli dacă te iubește sau e posibil măcar să se îndrăgostească de tine în timp?

Ei bine, nu-ți rămâne decât să ai răbdare, fiindcă atunci când îl întrebi pe prietenul tău dacă te iubește, nu faci decât să-ți bagi nasul în sufletul lui fără invitație, pentru a fi tu mulțumită. Desigur, e normal să vrei ca prietenul tău, la care ții atât de mult, să-ți spună „te iubesc", însă ține minte un lucru foarte important: dragostea poate exista și fără ca aceste două cuvinte să fie pronunțate.

„I-am spus prietenului meu «Te iubesc» fiindcă vroiam neapărat să-l aud răspunzându-mi că și el mă iubește. Cum să spun, eram convinsă că-l iubesc. În plus, prietena mea, Ștefana, mi-a povestit cum i-a declarat iubitul ei, Dorin, că o iubește, așa că pur și simplu nu m-am putut abține. Vroiam să mi se spună și mie «Te iubesc». Ce-i drept, Raul mi-a spus ce voiam să aud, însă atât de

încet, încât de-abia am auzit. Mi se părea că nu e sincer. După aceea sentimentele mele față de el s-au mai răcit. Acum îmi pare rău că l-am întrebat dacă mă iubește."

– Ali

Cu siguranță îți spui că auzindu-l pronunțând cuvintele: „Te iubesc" te va face să te simți în al nouălea cer, însă e foarte posibil să nu fie deloc așa. Dimpotrivă, s-ar putea să ți se strecoare în suflet îndoiala. Cuvintele „Te iubesc" nu par sincere decât în cazul în care prietenul tău ți le spune din proprie inițiativă. Pot fi însă rostite din inimă doar atunci când simți că sunteți foarte apropiați și că țineți într-adevăr unul la altul.

Deci, atunci când simți că explodezi dacă nu îl întrebi: „Mă iubești?", amintește-ți că ceea ce vrei tu să afli de fapt este ce părere are el despre relația voastră. Așa că mai bine întreabă-l asta. Fiindcă e normal să-ți dorești să fii mai sigură asupra felului în care vede el relația voastră.

De exemplu, poți să-i spui: „Nu știu de ce, dar am senzația că ceva nu e în regulă. Ți se pare că suntem pe drumul cel bun? E vreo problemă pe care crezi că ar trebui s-o discutăm? Știi, aseară, la chef, am avut senzația că vrei să fii singur. M-am simțit oarecum jignită că n-ai vrut să-mi spui ce te frământă. S-a întâmplat ceva?"

Când îl întrebi pe un tip dacă te iubește, se poate simți atras într-o cursă, fiindcă fie că-ți răspunde „da", fie „nu" sau „poate", consecințele răspunsului său pot fi neplăcute. Cuvintele „Te iubesc" pot fi considerate o promisiune căreia nici unul dintre voi nu sunteți pregătiți să-i faceți față. Dacă îl întrebi, însă: „Ce părere ai despre relația noastră?" se va simți mai în largul lui și îi va fi mai ușor să-și exprime sentimentele.

Nu uita că faptul că te simți bine cu prietenul tău și că țineți unul la altul e mult mai important decât să auzi mult-doritul „Te iubesc". Prietenul tău poate să-ți spună de dimineața până seara că te iubește, dar dacă tu nu ești convinsă că e sincer, nu te vei simți deloc mai bine. Dimpotrivă! Pe de altă parte, te poți simți iubită din toată inima de către cineva chiar dacă nu ți-a spus încă „Te iubesc."

„Era cât pe-aci să-i spun lui Bogdan «Te iubesc», însă m-am abținut în ultimul moment. Mi-a fost teamă că n-o să-mi spună că mă iubește și el, făcându-mă să mă simt ca o proastă. Așa că am continuat pur și simplu să-l sărut, lucru mult mai ușor de făcut." – Ela

Dacă vrei neapărat să-i spui prietenului tău că-l iubești, fă-o doar dacă ești foarte sigură

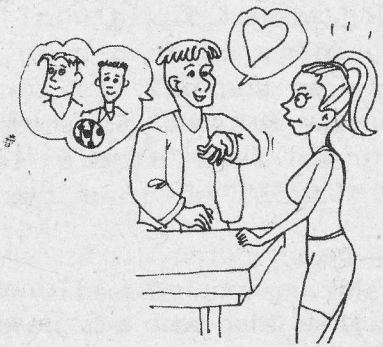
pe sentimentele tale și numai dacă ești pregătită pentru orice răspuns, chiar și unul neplăcut.

În concluzie: cuvintele „Te iubesc" nu ar trebui niciodată spuse dacă nu sunt rostite din inimă.

... și ține minte: ceea ce contează într-o relație sunt sentimentele pe care le aveți unul față de celălalt, modul în care vă purtați unul cu altul. La o adică, „Faptele vorbesc mai tare decât vorbele".

REGULA # 25

DACĂ UN TIP ÎȚI SPUNE CĂ VREA SĂ-ȘI ÎNTÂLNEASCĂ PRIETENII, NU ÎNSEAMNĂ CĂ NU SE SIMTE BINE ÎN COMPANIA TA.



♥ ♥ ♥

Parcă nu-ți vine să crezi ce ți se întâmplă... Laurențiu și cu tine nu prea ați avut ocazia să petreceți mult timp împreună săptămâna asta, așa că de-abia aștepți să te întâlnești cu el astăzi. Numai că apare o mică problemă: la televizor e un meci important pe care vrea să îl vadă „cu băieții".

„Și cu mine cum rămâne?" îl întrebi.

După un moment de ezitare, îți spune cu o privire de mielușel: „Păi... nu știu... poți să vii și tu, dacă vrei."

Vezi să nu! DE PARCĂ N-AI ȘTI CÂND PREZENȚA TA NU E DORITĂ.

♥ ♥ ♥

Nu poți cuantifica dragostea unui băiat pentru tine după timpul pe care dorește să-l petreacă numai în compania ta. Adevărul e că te-ai simți sufocată dacă ați fi non-stop împreună și el ar uita complet de prietenii lui, fiindcă faptul că-și dorește să fie tot timpul cu tine nu e semn că te iubește, ci că e dependent de tine. S-ar putea ca prietenul tău să fie obsedat de tine, nu îndrăgostit. E posibil să se simtă complet pe dinafară fără tine, și nu înnebunit după tine. Sau să simtă că nu

valorează nimic fără tine, având nevoie de ajutorul tău pentru a-și defini personalitatea.

Deci, dacă prietenul tău vrea să iasă „cu băieții", lasă-l s-o facă. Doar și ție îți place uneori să te întânești numai cu prietenele tale, nu-i așa? Ei bine, și el are nevoie uneori să se întâlnească doar cu camarazii lui. La o adică, fii sinceră, te încântă ideea să te trezești cu o palmă prietenească pleznindu-te amical pe spate și un strigăt înfocat: „Ce gol fantastic!" în timp ce vă uitați împreună la unul din meciurile echipei sale preferate?

„Efectiv nu știam ce să fac. E adevărat că nu prea petrecusem mult timp cu Patricia, week-end-ul trecut, dar tatăl prietenului meu se oferise să ne ducă la pescuit. Era ceva cu totul nou pentru mine, așa că am acceptat. Când i-am spus lui Pati, s-a înfuriat îngrozitor."
– Adam

Nu uita că atunci când prietenul tău se întâlnește cu gașca lui de băieți și tu te poți întâlni cu prietenele tale. Unele fete fac greșeala ca atunci când se împrietenesc cu un tip să renunțe la prietenele lor, lucru care trebuie neapărat evitat (vezi Regula # 22).

E foarte important de ținut minte că prietenul tău nu poate reprezenta totul pentru tine,

nu poate ține locul altor persoane din viața ta. De altfel, întâlnindu-te cu prietenele tale te vei simți mai relaxată în privința relației tale, îți vei da seama că nu trebuie să fiți împreună tot timpul pentru a vă demonstra că totul merge bine. Iar dacă până la urmă relația voastră nu va rezista, cel puțin le vei avea pe prietenele tale drept sprijin. Încearcă să-ți consolidezi prieteniile: stabiliți împreună o zi pe care să o dedicați hobby-ului vostru preferat – colindatul magazinelor; întâlniți-vă la una dintre voi și faceți-vă manichiura; închiriați o casetă cu filmul vostru de dragoste preferat, plângeți pe rupte când cei doi eroi sunt nevoiți să se despartă. La urma urmei, dacă ar fi să te desparți de prietenul tău, cu cine o să-ți petreci timpul după aceea?

Există, totuși, posibilitatea ca prietenul tău să vrea să-și petreacă timpul „cu băieții" fiindcă nu e super-implicat în relația voastră, așa cum ți-ai dori tu.

„Chestia e că am senzația că Flaviu își petrece timpul cu mine doar atunci când nu are ceva mai bun de făcut. El neagă acest lucru, dar eu nu cred că-și dă prea mult silința să-și petreacă timpul în compania mea."
– Luiza

Bineînțeles că nu-ți dorești să ai un prieten care preferă să fie oriunde, numai cu tine nu. Cu astfel de tipi e greu să consolidezi o relație. Timpul tău e mult prea prețios pentru a ți-l irosi cu cineva care nu vrea cu adevărat să fiți împreună.

Și atunci, ce-ți rămâne de făcut? Încearcă să-i spui ce simți în așa fel încât să nu-l faci să simtă că procedează greșit sau că tu ești în ofensivă. De exemplu: „Flaviu, știu că-ți place să vezi meciul cu băieții, însă eu mă simt de parcă nu ai vrea să petrecem timpul împreună." Să sperăm că el va înțelege mesajul pe care încerci să i-l transmiți și-ți va răspunde că tu însemni foarte mult pentru el, dar că și prietenii lui sunt importanți. Corect!

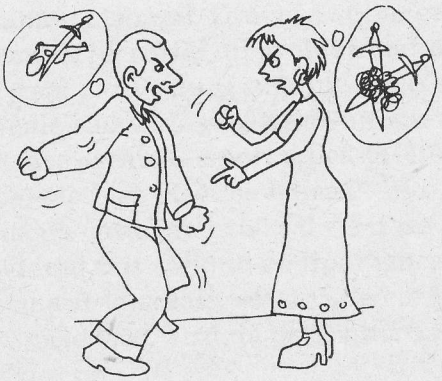
Însă, dacă îți spune „Uite cum stau lucrurile, țin la tine, însă nu prea îmi place să fim împreună tot timpul. Drept să spun, în ceea ce ne privește, lucrurile au evoluat mai mult decât mi-aș fi dorit", nu-ți rămâne decât să o lași mai moale sau să-ți găsești pe altcineva.

Cu toate acestea, e normal ca prietenul tău să-și dorească să iasă „cu băieții". Ia zi, când a fost ultima oară când te-ai distrat de minune cu prietenul tău vorbind de tipul ăla super care s-a mutat la școala voastră de curând? Pariez că niciodată. Vezi, la asta sunt bune prietenele!

Așa că nu mai sta cu mâinile în sân! Profită de momentele în care nu ești împreună cu el și întâlnește-te cu prietenele tale. Și chiar dacă ți se pare o vorbă răsuflată, să știi că e cât se poate de adevărată: „Cu un băiat azi ești prietenă, mâine nu mai ești; prietenii însă îi ai pe viață."

REGULA # 26

NU TE TEME DE O CEARTĂ BUNĂ!



Te scoate din sărite felul în care Tudor își bate joc de seriozitatea ta în ceea ce privește școala. Și el e un elev bun, dar tu faci parte din „plutonul fruntaș" și vrei ca lucrurile să rămână astfel.

E duminică după-amiază și vă uitați amândoi la televizor la tine acasă. „După ce se termină emisiunea asta - îi spui, uitându-te la ceas - trebuie să mă apuc de lucrarea la engleză."

"Cum, nici nu ai început-o? Mă îngrijorezi" - începe Tudor cu ironiile. „Profa ne-a cerut-o pentru joi și tu te agiți de duminică. Uneori îmi pari de-a dreptul o tocilară!"

Știi că glumește, dar îți vine greu să-i spui că te deranjează remarcile lui usturătoare. Te gândești că lucrurile ar putea degenera într-o ceartă și ai oroare de așa ceva. DACĂ ASTA VA PUNE CAPĂT RELAȚIEI VOASTRE?

Dar știți ce-i nostim? Că, de fapt, lipsa certurilor, a adevărurilor spuse răspicat în față duce la terminarea unei relații. Mulți nu-și dau seama de asta, crezând că dacă evită su-

biectele neplăcute își asigură liniștea. Numai că uneori e liniștea dinaintea furtunii. De ce? Pentru că de câte ori eviți să spui ce simți cu adevărat, îngropi undeva în adâncul sufletului tău o nemulțumire care va duce în timp la acumularea unor tensiuni. În cele din urmă te vei simți nefericită sau frustrată și nervoasă. Aceste trăiri negative vor continua să se „înmagazineze", fără ca celălalt să știe ce resentimente ți-a provocat. Apoi, brusc, răbufniți dintr-un lucru de nimic. Cearta voastră poate chiar pune punct relației, lucru de care te temeai atât de mult cu ceva timp în urmă, când te deranjau remarcile lui ironice.

Așa că, atunci când simți că ceva nu îți convine, dar ți-e teamă de reacția celuilalt, ține minte două lucruri: unu - că există mai multe feluri de a spune ce crezi fără să iști o ceartă și doi - dacă, totuși, declanșezi un conflict, nu uita că orice ceartă are un început, un „cuprins", dar și o încheiere. Puteți trece amândoi peste asta, ba chiar să deveniți mai apropiați ca înainte.

Important este să exprimi ceea ce simți într-un mod care să limpezească lucrurile, nu să le înrăutățească. Dacă îl pui în postura de a se apăra, va fi prea preocupat s-o facă, nemailuând în seamă ceea ce îi spui tu.

Iată cum ar trebui să procedezi:

• Începe prin a-i spune că vrei să-i vorbești despre ceva ce te preocupă. Nu-i destăinui că ceva te scoate din sărite, ca să nu se pregătească de luptă.

"Aș vrea să discutăm despre ceva ce mă frământă. Te rog să mă asculți un minut fără să zici nimic."

• Spune-i ce simți: că îl placi pentru felul lui de a fi și că ți-ai dori ca și el să te respecte așa cum ești. „Când mă tachinezi în legătură cu toceala, mă simt de parcă nu ai aprecia o bună parte din mine. Nu vreau să-ți ascund ceea ce simt, fiindcă țin la tine."

• Nu-i spune că e egoist. Fă referințe doar la supărarea pe care ți-o provoacă cuvintele lui. Așa, nu-i vei da ocazia să-ți spună „Gresești".

„Prietenul meu mi-a spus că i se pare că vorbesc prea mult când suntem cu prietenii lui. Asta m-a supărat foarte tare, așa că i-am răspuns că poate nu ar mai trebui să ies cu ei, ba poate nici cu el. El mi-a replicat că nu asta voia să spună, dar eu m-am înfuriat rău de tot. Mă simțeam ca o idioată. Așa că am plecat fără să-i spun un cuvânt. Mai târziu, în aceeași seară, m-a sunat și și-a cerut scuze pentru că fusese atât de dur. La început am rămas pe poziție, dar apoi a început să-mi spună că ține mult la mine și a reușit să mă calmeze. I-am explicat că vorbesc,

poate, mai mult, pentru că am senzația că prietenii lui mă ignoră. Mi-a spus că el va încerca să nu facă asta. A fost extraordinar că ne-am străduit să depășim cearta aceea stupidă." – Dana

• După ce i-ai destăinuit ce te frământă, spune-i ce aștepți de la el. Poate ai nevoie de sprijinul lui, ba chiar și de un pic de admirație pentru treaba grozavă pe care o faci la școală. În fond, și tu mergi la toate meciurile lui de baschet și îl încurajezi din tot sufletul.

• Apoi lasă-l și pe el să vorbească, urmărind orice posibilă reacție negativă ar putea avea. Nu uita că e posibil să se simtă jenat de această confruntare în aceeași măsură în care ești și tu.

Dacă are o atitudine defensivă, spunându-ți: „Am glumit. Ce, nu știi de glumă?" zâmbește-i și explică-i: „Știu că ai glumit. Nu cred că ai vrut să mă rănești intenționat, dar vreau să știi ce simt în acele clipe. Pentru mine nu-i o glumă."

În cazul în care îți spune: „Faci prea mare caz de chestia asta" și pare jenat, răspunde-i: „Nu-i mare lucru, dar pentru mine contează, așa că am vrut să mă asigur că știi asta."

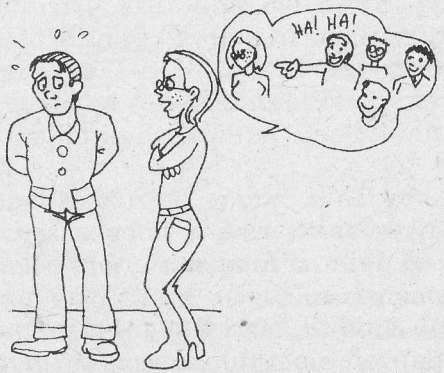
Dacă pare iritat și-ți zice: „Ei bine, credeam că suntem pe aceeași lungime de undă, dar

văd că nu e așa", ar fi bine să-i răspunzi că două persoane se înțeleg numai dacă știu să-și rezolve divergențele.

Ce va urma nu mai depinde de tine. Dacă își iese prea tare din pepeni și vrea să plece, lasă-l. E foarte probabil să se întoarcă de îndată ce va reflecta puțin asupra cuvintelor tale. Iar dacă nu se întoarce, pagubă-n ciuperci! O să îți fie mai bine fără el. Doi oameni care nu spun cu sinceritate ceea ce simt unul pentru celălalt nu sunt făcuți să rămână împreună.

REGULA # 27

DACĂ TE TACHINEAZĂ MEREU ÎN PUBLIC, SPUNE-I SĂ ÎNCETEZE... DAR ÎNTRE PATRU OCHI.



Ai ieșit în oraș cu niște prieteni și cu prietenul tău, care, din nu știu ce motiv, te tachinează fiindcă ai pistrui. Îți dai seama că ai depășit vârsta la care să fii obsedată de câteva „puncte colorate", dar te simți stânjenită și Vlad știe asta. Îți spune mereu că pistruii tăi sunt nostimi, dar tocmai acum, în fața tuturor, te face să te simți oribil. Ți-ar plăcea să te lase în pace.

„Vlad..." începi tu cu o voce din care răzbate supărarea, după ce el tocmai a povestit cu nonșalanță cât îi e de greu să-ți numere toți pistruii. Dar nu continui.

Toată lumea te privește cu atenție, ție ți-au luat foc obrajii și simți că ești PE PUNCTUL DE A EXPLODA.

Inspiră adânc.

Poate că Vlad nu vrea să te rănească. Dacă țipi la el de față cu ceilalți, nu faci decât să-l umilești, nemaiavând ocazia să-i explici cât de mult te afectează comentariile lui. Cu alte cuvinte, ai putea să distrugi șansa de a îmbună-

tăți relația voastră. Dacă te răstești la el de față cu toți ceilalți, n-o să îl pui numai pe prietenul tău într-o situație jenantă, ci și pe tine și pe cei prezenți. Gândește-te că s-ar putea întâmpla chiar să pui punct relației voastre.

Așa că, ce-ți rămâne de făcut?

Ai două posibilități: prima - să prinzi momentul când prietenii voștri sunt antrenați într-o discuție și să îl inviți la o scurtă plimbare. Când rămâneți singuri, spune-i pe un ton calm, dar ferm, că nu îți place felul în care te tachinează. Știi că nu vrea să te supere, dar te întrebi dacă știe cât te deranjează ironiile lui.

A doua posibilitate este să-l întrerupi chiar în momentul în care îți trântește una din ironiile lui favorite. „Las' că știu eu că pistruii mei nu sunt deloc nostimi! Ce-ar fi să schimbăm subiectul?" Atenție, însă, la ton, fiindcă dacă e prea dur, riști să-i faci pe toți să se simtă prost. Zâmbește și folosește un ton lejer, glumeț.

Apoi deschide tu alt subiect. Mai târziu, când veți rămâne singuri, poți pune în aplicare prima variantă.

„Nu am chiar cele mai subțiri picioare din lume, ba chiar aș zice că sunt destul de musculoase. Știu asta, dar nu îmi place să mi se atragă atenția în public. Tocmai de aceea am simțit că înnebunesc atunci când l-am auzit pe prietenul meu, Mircea, făcând haz de picioarele mele,că sunt cât niște buturugi. Și, bineînțeles, nu eram singuri, ci cu niște prieteni. Așa că am ieșit ca o furtună din încăpere și am rămas bosumflată în bucătărie. Peste câteva minute a apărut și Mircea. Mă așteptam să-mi ceară scuze, dar, în loc de asta, mi-a spus: «Ei, bravo!» Apoi a plecat fără să îmi mai spună ceva. De fapt, de atunci nu l-am mai văzut... Probabil că nici nu am avut o relație în adevăratul sens al cuvântului, dar trebuie să recunosc că mi-aș fi dorit să nu ne fi despărțit astfel."

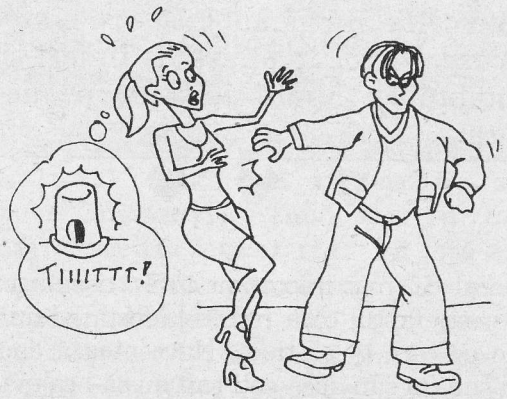
– Carmen

Ideea este că nu ai nimic de câștigat dacă faci o scenă. Îi vei face pe toți cei din jur să se simtă prost (inclusiv pe tine), iar prietenul tău ar putea să se supere atât de tare, încât să nu mai fie dispus să asculte ceea ce vrei să-i spui. În felul ăsta vei ajunge practic la un rezultat opus celui pe care ți-l doreai. Dar dacă vrei ca prietenul tău să ajungă să te cunoască cu adevărat, trebuie să-i dai șansa s-o facă. Sigur, s-ar putea să descoperi că nu te înțelege sau

nu vrea s-o facă, și atunci e clar că ți-e mai bine fără el. Dar dacă îi spui ce simți, iar el te ascultă și îți respectă sentimentele, înseamnă că sunteți pe cale să construiți o relație frumoasă și durabilă.

REGULA # 28

CHIAR DACĂ DOAR TE-A ÎMBRÂNCIT UȘOR, CONSIDERĂ CĂ E UN SEMNAL DE ALARMĂ!



Prietenul tău, Victor, provine dintr-o familie dezorganizată. Tatăl său i-a părăsit cu mult timp în urmă, iar mama lui muncește din greu de dimineață până seara pentru a-și întreține familia, așa că nu prea are timp pentru el. Victor e de felul lui un tip cam impulsiv și foarte posesiv. Într-o zi te-a văzut povestind cu un tip și râzând din toată inima, așa că nu a scăpat ocazia să ți-o reproșeze și să te întrebe nervos cine e tipul cu pricina. I-ai spus că tipul îți este doar prieten. „Nu te cred!" ți-a răspuns Victor, înfuriat la culme. „Bine, Victor, dar ce ți-am spus e adevărat; suntem doar prieteni", l-ai asigurat pe un ton calm, atingându-l ușor pe braț.

Brusc, Victor te apucă de umeri și îți dă un brânci: „Minți!" îți spune pe un ton șuierat.

Lucrul cel mai important într-o asemenea situație este faptul că a recurs la forță, și nu acuzațiile pe care ți le aduce. Nu contează dacă tu minți sau nu sau dacă poți sau nu să-l calmezi pe

Victor. Important e faptul că el te-a bruscat pentru a-și exprima furia.

Acest lucru nu trebuie în nici un caz permis. „Eee, m-a îmbrâncit doar un pic", ți-ai putea spune. „De altfel, bietul Victor are atâtea probleme..." Trebuie să-ți fie clar: o îmbrânceală sau orice abuz fizic nu e ceva ce poți trece cu vederea, iar faptul că prietenul tău are multe probleme personale nu-i dă dreptul să te agreseze.

O îmbrânceală ușoară, o pălmuță sau faptul că la un moment dat te strânge puternic de încheietura mâinii se vor transforma în timp în acte de violență mult mai grave. Poate că asta nu se va întâmpla curând, însă, în timp, o mică îmbrânceală se va transforma într-una puternică, o pălmuță va deveni un pumn, iar de la strângerea puternică a încheieturii va ajunge până la urmă să îți luxeze mâna. Un astfel de comportament caracterizează persoanele care nu au reușit să învețe să-și controleze impulsurile și să rezolve conflictele prin discuții, și nu prin recurgerea la forță. Pentru ca o relație să funcționeze, trebuie ca cei doi să reușească să comunice.

„Eram prietenă cu Răzvan deja de două luni, când s-a întâmplat ceva ce m-a îngrozit. Iată de la ce a pornit totul: trebuia să mă întâlnesc într-o seară cu el și am întârziat cam mult. Nu știu cum i-a venit ideea că prin întârzierea mea eu încercam să-i dau de înțeles că

m-am săturat de el și vreau să-i dau papucii. A început să strige la mine și m-a apucat atât de strâns de braț, că mi-au rămas vânătăi. Bine, știam că Răzvan era foarte supărat din cauză că părinții lui tocmai divorțaseră și, probabil, îi era teamă să nu mă piardă și pe mine."

– Adria

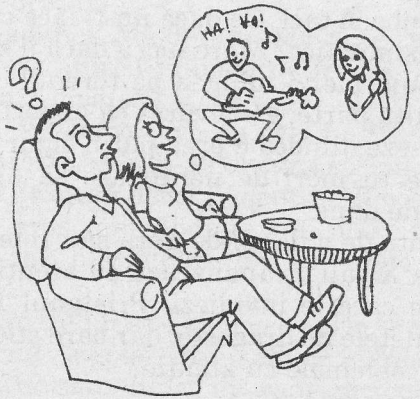
Dacă observi că prietenul tău e foarte abătut din cauza problemelor pe care le are, încurajează-l să-ți destăinuie ce-l frământă (eventual, dacă simți că problema te depășește, îi poți sugera să apeleze la un psiholog). În nici un caz, însă, nu accepta să devii sacul lui de box. Nu are nici un drept să-și descarce furia asupra ta! Să pui lucrurile la punct este o datorie pe care o ai față de tine însăți. Așa că, data viitoare când te va brusca din nou pentru a-și domoli furia, spune-i clar: „N-am de gând să discut nimic cu tine atâta timp cât îmi faci rău. Comportamentul tău mă sperie. Încetează, te rog."

Dacă nu se oprește sau începe să te înjure, pleacă! Insultele sunt la fel de grave ca și abuzurile de ordin fizic, fiindcă te pot afecta serios, ba chiar pot degenera în bătaie.

Ține minte că, oricare ar fi motivul pentru care vă certați, nu are nici un drept să te lovească! Chiar dacă ți se pare o bagatelă, e un semnal de alarmă pe care trebuie să-l iei în seamă!

REGULA # 29

NU-I SPUNE NICIODATĂ PRIETENULUI TĂU: "DE CE NU EȘTI ȘI TU CA..."



Prietenul Angelei îi face mereu cadouri drăguțe: o felicitare simpatică, un inel haios sau flori. E un scump! Totuși nu ți-ar plăcea să fii prietenă cu el, pentru că tipul e cam plicticos.

Pe de altă parte, prietenul tău, Sergiu, nu-ți oferă niciodată o atenție, cât de mică. Și nu e deloc romantic.

Poate că ar trebui să-i povestești despre prietenul Angelei... DE CE NU POATE ȘI SERGIU SĂ FIE CA EL?

Oricât de mult ți-ai dori să-i spui prietenului tău că ai vrea să semene cu altcineva, mușcă-ți limba și taci. Ce dacă nu-ți face cadou nimicuri simpatice? Mare lucru dacă îi sare țandăra când pierzi mingea pe terenul de tenis. Pe de altă parte, e adevărat că uneori nu vrea să danseze, fiindcă e prea puțin sigur pe el, în timp ce tu mori de nerăbdare să ajungi pe ringul de dans.

Înainte de a deschide gura să-i reproșezi că nu e ca X sau Y, analizează cu atenție „cazurile" pe care le invidiezi. Prietenul Lindei îi scrie bilețele de dragoste, dar oare știe să-i asculte problemele cu atenție?

Prietenul Silviei o sărută în fața tuturor, fără să se jeneze și asta-i o chestie cool din punctul tău de vedere, dar oare o fi înțelegător în privința faptului că ea trebuie să lucreze în fiecare vineri seara?

Și-apoi mai e și Anca. Prietenul ei are atâta răbdare cu ea când o învață să se dea cu snowboard-ul, dar ce te faci cu zvonurile despre micile lui aventuri „nevinovate"?

Nimeni nu e perfect. Dacă ții la prietenul tău, trebuie să ai încredere în tine. Există o mulțime de motive pentru care îl placi, totul e să ți le reamintești din când în când.

Poate că atunci când vorbești te ascultă cu adevărat. Sau poate se oferă mereu să te ajute să înveți pentru un test. Poate sărută extraordinar și-ți face o mulțime de complimente.

Asta nu înseamnă că ar trebui să accepți din acest motiv și lucruri care nu-ți plac. Discută despre ele, nu i le arunca în față într-o manieră brutală.

Îi poți spune: „Mă deranjează că te enervezi când lovesc aiurea mingea de tenis. Ce-ar fi s-o lași mai moale?"

Sau poți încerca ceva de genul: „Știu că sună copilărește, dar m-aș bucura să îmi oferi o felicitare drăguță de Sf. Valentin." Îl poți chiar invita la dans, spunându-i: „Îmi place cum te miști. Te rog, hai să dansăm, numai pe cântecul acesta!"

Ce nu ar trebui să-i spui este: „De ce nu ești ca prietenul Angelei, care-i aduce mereu chestii drăguțe? sau: „Luci nu râde niciodată de

Anca" ori: „Ia uite-l pe Adi: dansează pe toate melodiile."

De ce? Pentru că, practic, îl determini să-ți răspundă automat: „O.K., atunci fii prietenă cu Luci sau Adi." Replica este total neplăcută și în afara problemei, dar... întru totul meritată. Nimănui nu-i place să fie comparat cu altcineva, dacă iese... pe locul doi.

În al doilea rând, lucrul cel mai important este că nu poți schimba o persoană. Suntem personalități distincte și putem deveni mai sensibili, mai atenți la problemele altora sau, pur și simplu, mai răbdători, însă nu putem „împrumuta" caracterul altor persoane.

Iar a ține la cineva înseamnă a-l accepta așa cum este, cu plusuri și minusuri.

„Nu sunt prea priceput în scenarii romantice. Mă fac să mă simt ca un cretin. Am senzația că joc într-un film siropos sau ceva de genul ăsta. Dar prietena mea își dorea atât de mult lumânări aprinse și o atmosferă „roz-bombon", încât m-am hotărât să-i fac pe plac. Am aprins o lumânare, numai că n-a fost de ajuns. A vrut să-i spun ce simt pentru ea și dintr-o dată m-am simțit actor într-o telenovelă în care nu voiam să fiu distribuit. I-am zis lucrul

ăsta, iar ea s-a cam «șifonat» și mi-a replicat că fostul ei prieten era un tip super-romantic. Așa că am sfătuit-o pe loc să se întoarcă la el." – Horațiu

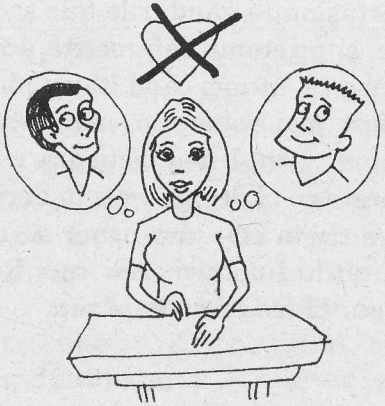
Ține minte, o relație presupune două persoane.

Dar cum ești tu, ți-ai pus problema? Tu n-ai defecte? Poate nu te pricepi să faci conversație. Oi fi tu simpatică, interesantă, dar numai în anumite împrejurări. Tu nu te-ai simți rănită dacă prietenul tău ar spune că Manuela face o conversație relaxantă în orice moment și-n orice situație... spre deosebire de tine? Ba sigur că da. Ai prefera să-ți spună cât se simte de privilegiat și fericit când îți deschizi sufletul, împărtășindu-i gândurile tale secrete.

Ei bine, și prietenul tău merită același tratament. Așa că, atunci când îți vei mai dori ca el să fi fost mai romantic, mai nostim, mai sensibil, mai..., nu-l mai compara cu alți băieți. Vorbește cu el despre ce ți-ai dori și astfel s-ar putea ca în cele din urmă să descoperi toate calitățile lui Luci, Adi sau Robert într-un singur băiat - prietenul tău.

REGULA # 30

NU FUGI DUPĂ DOI IEPURI, CĂ N-O SĂ PRINZI NICI UNUL.



AI ÎNTÂLNIT UN TIP SUPER ÎN TABĂRĂ. El locuiește în alt oraș și, de când v-ați întors acasă, vorbiți la telefon o dată pe săptămână și vă scrieți regulat. Ba chiar v-ați făcut planuri să vă întâlniți cât mai curând. Nu va fi, însă, ușor, fiindcă între timp ai început să te vezi cu un coleg de școală. Nu prea ați vorbit voi de relația voastră, dar e clar că nici unul dintre voi nu mai iese cu altcineva.

Nici unul din cei doi prieteni ai tăi nu are idee de existența celuilalt.

Tu îi placi mult pe amândoi și n-ai vrea să renunți la nici unul... dar ce vei face când tipul pe care l-ai cunoscut în tabără va veni în vizită la tine în oraș?

La prima vedere se pare că principala problemă este când, cum și unde te vei putea întâlni cu cei doi, astfel încât să nu afle nici unul de existența celuilalt. Chiar dacă ți se pare normal să vrei să-i păstrezi pe amândoi, e cazul să te concentrezi și asupra altor probleme. Adică... asupra lor.

E evident că îi placi și ei te plac pe tine în

aceeași măsură. Dar numai tu știi exact cum stă situația, adică: îi ascunzi fiecăruia ceva ce ar trebui să știe, că nu ai un prieten, ci doi.

Întrebarea este: ce le vei spune? Cum poți fii sinceră cu ei, fără să îl pierzi pe nici unul? Să reușești acest lucru s-ar putea să-ți fie peste puteri, însă ai putea apela la soluțiile următoare:

• Sună-l pe prietenul tău din tabără și spune-i cât de nerăbdătoare ești să vă revedeți. Ai putea adăuga că, de vreme ce nu v-ați promis că n-o să mai ieșiți și cu altcineva, tu te-ai mai întâlnit cu un coleg de-al tău și că ar fi preferabil să fiți discreți, astfel încât să evitați să dați nas în nas cu el. Apoi asigură-l din nou că aștepți cu nerăbdare să vă revedeți.

• Sună-l pe celălalt prieten al tău și spune-i că te simți foarte bine cu el, dar că, înainte de a fi împreună, ai fost prietenă cu un băiat pe care l-ai cunoscut în tabără și cu care mai ții legătura. El va veni în vizită, așa că ai vrut să știe și el chestia asta.

Prietenului tău din tabără s-ar putea să nu-i prea convină ce i-ai spus, însă, probabil, tot va dori să te revadă. Dacă v-ați hotărât să mai ieșiți și cu altcineva odată întorși acasă, atunci nu ai făcut decât să păstrezi amănuntele pentru tine, el neavând motive să te acuze că te întâlnești pe ascuns cu alții. Bineînțeles, dacă e mort după tine, ar putea să se simtă rănit în sentimente, dar acesta ar fi un motiv în plus ca să fii sinceră cu el.

Prietenul tău de la școală s-ar putea să se

cam supere și să-ți pună o grămadă de întrebări de genul: „Îl placi mai mult decât pe mine?", „Te gândești la el când suntem împreună?", „Atunci pot să mă întâlnesc și eu cu alte fete?" De fapt, nu-i exclus ca și prietenul tău din tabără să-ți pună întrebări de genul ăsta:

„Eu și Dan ne-am împrietenit într-o tabără. Am stabilit că ținem legătura prin telefon după ce ne întoarcem acasă. Am ajuns să ne sunăm o dată pe săptămână. Dar apoi a apărut în viața mea Mihai. Nu i-am pomenit nimic de Dan. Odată, însă, m-a sunat Dan când era Mihai la mine și i-am spus că nu pot vorbi cu el. Mihai s-a enervat auzindu-mă șușotind la telefon, așa că a trebuit să-i mărturisesc adevărul. S-a supărat rău pe mine că nu i-am spus nimic de relația mea cu Dan; era cât pe-aci să plece. Așa că i-am promis că nu voi mai vorbi cu Dan, chiar dacă n-aveam de gând să fac chestia asta. M-am simțit groaznic că am mințit. Când mă suna Dan nu mai vorbeam cu el ca înainte, așa că până la urmă nu m-a mai sunat.

Am rămas prietenă numai cu Mihai, ceea ce era O.K... dar nici

acum nu sunt sigură că asta vroiam de fapt." – Clara

S-ar putea să te simți ca prinsă într-o cursă, fiindcă e posibil să nu ai un răspuns la toate întrebările venite din partea băieților. Ar fi indicat să te gândești exact ce-o să le spui, înainte să-i suni.

Colegului tău i-ai putea zice: „Nu se pune problema pe cine plac mai mult. Pur și simplu eram împreună înainte să mă împrietenesc cu tine și te rog să mă ierți că nu ți-am spus mai demult acest lucru."

Ai putea adăuga: „În plus, încă nu eram sigură că relația noastră era așa serioasă. Mă bucur, însă, că ți-am zis de el, fiindcă vreau să fiu sinceră cu tine."

Prietenului din tabără îi poți spune: „Fiind departe unul de altul, am început să mă întâlnesc cu un tip de pe-aici. Nu știu dacă o să iasă ceva cu el, însă, în momentul de față vă plac pe amândoi.

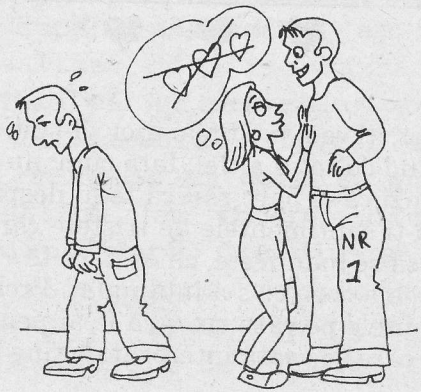
Nu te-am întrebat dacă te mai vezi cu cineva, deoarece nu aș putea să-ți reproșez nimic dacă ai face-o..."

Și apoi va trebui să vezi ce iese. Cea mai proastă mutare posibilă este să minți pe cineva la care ții. Cel mai bine e să spui adevărul și să speri că vei fi înțeleasă.

Apoi ei vor putea să ia deciziile în cunoștință de cauză, iar tu vei rămâne cu conștiința curată, nefiind nevoită să te ascunzi.

REGULA # 31

DACĂ TE-AI DESPĂRȚIT DE PRIETENUL TĂU, NU FACE GREȘEALA SĂ TE ARUNCI ÎNTR-O RELAȚIE SERIOASĂ CU PRIMUL VENIT.



Tu și Alex erați împreună de cinci luni, când, pe nepusă masă, ți-a dat papucii. Dacă te gândești bine, te cam așteptai să se întâmple chestia asta. Dar chiar și așa te simți îngrozitor de rănită. Nu-ți dorești decât să poți trece cât mai repede peste starea asta.

Apoi, într-o zi, Eugen te-a invitat să ieși cu el. E un tip O.K., ba chiar e un băiat foarte bun. Inițial ți s-a părut cam plicticos, dar poate că te-ai înșelat. Eugen este probabil o dulceață de băiat și, în definitiv, cel mai nimerit mod de a trece peste despărțirea de Alex este SĂ IEȘI CU CELĂLALT, nu?

De fapt, îți va fi mult mai ușor să-l uiți pe Alex procedând cu totul altfel. Iată cum: nu încerca să ascunzi că-ți pare rău că te-ai despărțit de el. Lasă-ți sentimentele de tristețe care te copleșesc să se manifeste, chiar dacă te va durea amintirea a ceea ce s-a întâmplat. Probabil că sentimentele pe care crezi că le ai pentru primul tip care se arată interesat de tine nu sunt

decât o iluzie, un adăpost pentru durerea pe care ți-a cauzat-o despărțirea de prietenul tău. Înainte de a începe altă relație, trebuie să învingi durerea pe care o simți în momentul respectiv.

Despărțirile sunt devastatoare. Îți provoacă multă durere. Te pot face să te simți nesigură, nedorită, fraieră. Mai mult, ai putea avea senzația că nu vei mai fi fericită niciodată. Dar, știi ceva? Toate aceste sentimente sunt absolut normale.

„Am fost tare supărată când Claudiu m-a părăsit. Am făcut o schimbare de 180° și am început să ies cu Robert imediat după despărțirea de Claudiu; știam că Robert mă plăcea de mult. L-am făcut ultra fericit și eu, la rândul meu, mă simțeam minunat. Dar, după o săptămână, am început să realizez că o iau razna: aveam senzația că nu mai știam exact ce simt cu adevărat. Într-o noapte, când am rămas să dorm la prietena mea, Alina, am început din senin să plâng după Claudiu și chiar mi-a făcut bine faptul că m-am descărcat. Apoi, la scurt timp, m-am despărțit de Robert. Cred că

și el s-a simțit la fel de rănit că m-am despărțit de el, cum m-am simțit eu când l-am pierdut pe Claudiu."

– Mihaela

Durerea pe care ți-o provoacă o despărțire dispare în timp. Își pierde din intensitate, iar despărțirea respectivă nu ți se va mai părea atât de importantă. Va fi ceva de domeniul trecutului, dar numai cu condiția să lași durerea să se manifeste. Dacă nu vei proceda astfel, te vei împrieteni cu cine nu trebuie, vei avea de-a face cu tot mai multe despărțiri dureroase și te vei trezi într-un cerc vicios, al unor aventuri trecătoare și frustrante. Fie vei fi tu cea rănită, fie le vei provoca tu suferință lor. Dacă te fixezi pe ideea că trebuie neapărat să ai un prieten, chiar dacă nu e persoana potrivită pentru tine, vei avea doar de suferit.

Așa că, după o despărțire acordă-ți răgaz pentru a te descărca, pentru a plânge, dacă simți nevoia. Ieși cu prietenele tale și relaxează-te făcând băi fierbinți, lungi. Apoi, când te vei simți sigură pe tine, vei putea din nou să ieși cu un tip. Încearcă să accepți din când în când o ieșire în oraș, fără, însă, a te grăbi să începi o relație. E nevoie de timp pentru a-ți da seama dacă un tip ți se potrivește. Oricum, s-ar putea să experimentezi încă anumite sentimente contradictorii, fiindu-ți greu să-l alegi pe tipul potrivit.

„În urmă cu o lună am decis că pun capăt relațiilor instabile pentru că sufeream prea mult. Mi-am jurat să nu mai ies cu nimeni. Dar, în scurt timp, mi-am dat seama că nu era deloc plăcut să-mi petrec timpul de una singură. Parcă nici nu mai existam pentru ceilalți. Așa că acum merg la petreceri, mă distrez și nu încerc cu orice preț să mă implic într-o relație serioasă cu primul tip care-mi iese în cale. Mă rog, am ajuns la concluzia că pentru a putea construi o relație stabilă și de durată e mai bine să nu mă grăbesc.

Prefer ca, în relația cu un tip, să fim la început doar prieteni, urmând să decid ulterior dacă vreau sau nu să mă implic mai serios. Pentru moment mă simt super și nu mă stresez să-mi găsesc pe cineva."

– Irina

Nu fă greșeala să crezi că primul tip care îți arată că te place e bărbatul viselor tale. Ia-o mai încet, astfel încât din fiecare relație să

înveți un lucru important despre tine și ceea ce îți dorești de la viață. De altfel, în timp, îți vei da singură seama când ai dat peste un tip care merită cu adevărat să-ți fie prieten. Între timp, relaxează-te și distrează-te, astfel încât să ai mintea limpede și sufletul pregătit atunci când îl vei întâlni... pe El.

Pentru comenzi sunați la:
064/411100; 414071

Tipărit la TIPOHOLDING S.A.
tel.: 064-43.57.01